

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Gertrud Alatare

# **EESTI PARASPORTLASTE MOTIVATSIOON SAAVUTUSSPORDIS OSALEMISEKS**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Puusepp

Pärnu 2018

Soovitan suunata kaitsmisele .....

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud “....“ ..... a.

TÜ Pärnu kolledži Ettevõtlusosakonna juhataja

Arvi Kuura .....

(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

(töö autori allkiri)

## SISUKORD

|  |    |
|--|----|
| Sissejuhatus .....   | 4  |
| 1. Sportlaste saavutusmotivatsioon paraspordis osalemisel .....                      | 7  |
| 1.1. Spordi roll puuetega inimeste elus .....  | 7  |
| 1.2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ja mudelid .....                                 | 12 |
| 1.3. Saavutusmotivatsiooni eripärad paraspordis .....                                | 19 |
| 2. Eesti parasportlaste motivatsiooni uuring saavutusspordis osalemisel .....        | 25 |
| 2.1. Saavutusspordis osalevate Eesti parasportlaste toimetulek ja probleemid .....   | 25 |
| 2.2. Eesti parasportlaste saavutusmotivatsiooni uuringu valim ja tulemused .....     | 31 |
| 2.3. Eesti parasportlaste saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud .. | 49 |
| Kokkuvõte .....  | 56 |
| Viidatud allikad .....   | 59 |
| Lisad .....  | 68 |
| Lisa 1. Enesemääratlemise teooria põhjal loodud küsimustike võrdlus .....            | 68 |
| Lisa 2. Intervjuu EPK ja EIL esindajatega .....                                      | 71 |
| Lisa 3. Ankeetküsimustik .....   | 72 |
| Lisa 4. Kõrgeima keskmise väärtusega väited vanuserühmade kaupa .....                | 77 |
| Lisa 5. Eesti parasportlaste motivatsioonitüüpide keskmine, mood ja standardhälve .. | 78 |
| Lisa 6. Uuringust selgunud probleemid ja ettepanekud nende lahendamiseks .....       | 79 |
| Summary .....  | 81 |

## SISSEJUHATUS

Kõikjal maailmas tahetakse pakkuda kõigile inimestele võrdseid elutingimusi sealhulgas võrdseid võimalusi sportimiseks. Üheks oluliseks aspektiks selle juures on puuetega inimeste sporti kaasamine ning neile võimaluste pakkumine saavutusspordis osalemiseks. Võimaluste pakkumiseks on vaja inimesi, kes on nendest võimalustest huvitatud. Puuetega inimestel on keerulisem spordiga tegeleda ning seda eelkõige ligipääsetavuse ja transpordi tõttu. Seega on oluline, et nad oleks motiveeritud sportima, sest sellisel juhul leitakse võimalused kuidas jõuda treeningusse.

Uuringuid puuetega inimeste motivatsioonist spordis osalemise kohta on läbi viidud vähe, eriti arvestades, et see teema on tõusnud viimasel ajal väga aktuaalseks (Saebu, Sorenson, & Halvari, 2013, lk 612; Martin, 2006, lk 65). Martin (2006, lk 65) viis läbi uuringu puuetega noorte seas, et teada saada, mis põhjustel nad sporti teevad. Uuringust selgus, et noorte jaoks on olulisel kohal nii lõbu ja nauding kui ka vanemate toetus. Maclean, Pound, Wolfe ja Rudd (2000, lk 1051) viisid läbi uuringu rabanduse saanud inimeste seas, et välja selgitada, milline on nende motivatsioon taastusravis käimiseks. Uuringu tulemuseks oli, et inimesed, kellel oli piisavalt informatsiooni taastusravi kohta, olid rohkem motiveeritud.

Eestis pole uuritud puuetega inimeste motivatsiooni spordis osalemiseks, kuid Kütt (2016) viis magistritöö raames läbi uuringu Eesti ja Läti kehalise kasvatusõpetajate seas, et teada saada, millised on nende hoiakud puuetega õpilaste õpetamisel. Tulemuseks oli, et õpetajate hoiakud sõltuvad kooli juhtkonna ja üldiselt ühiskonnas levinud arvamustest. Pääbo (2012) aga uuris magistritöö raames puude olemust, füsioteraapiat ja kehalist aktiivsust seljatraumaga inimeste elus. Uuringu tulemusena selgus, et kehalist aktiivsust peetakse paranemise juures oluliseks.

Eestis on hetkel saavutusspordis osalevad puuetega sportlasi paarikümne ringis, mis on arvestades parasportlaste arvu 382 (Eesti spordiregister, n.d.), küllaltki väike protsent

(7,85%). Lisaks on probleemiks see, et puuetega noored ei leia teed spordi juurde (K. Jaanimägi, suuline vestlus, 11.10.2017), kuigi Statistikaameti (2017b) andmetel on Eestis 2017. aasta 1. jaanuari seisuga kuni 24-aastaseid puuetega noori 16 154, kellest 74% on alla 16-aastased. Ühel hetkel pole praegused puuetega saavutussportlased võimelised sellisel tasemel sporti tegema, kas siis vanusest või puudest tingituna, ning siis võib tekkida olukord, kus Eestil pole ühtegi parasportlast võistlustele saata. Eesti Paralümpiakomitee on korraldanud spordiala tutvustusi ning jaganud informatsiooni füsioterapeutidele, et nad oskaksid puuetega inimesi suunata treeningutele. Käesoleva lõputöö lugejaks on Eesti Paralümpiakomitee ning lisaks on tulemustest huvitatud ka Eesti Invaspordi Liit ja teised puuetega inimestega tegelevad spordiorganisatsioonid Eestis.

Lõputöö eesmärgiks on anda ülevaade Eesti parasportlaste motivatsioonist saavutusspordiga tegelemisel ning teha ettepanekuid kuidas motiveerida ja luua tingimused, et rohkem parasportlasi saavutusspordiga tegeleksid.

Uurimisküsimused:

1. Mis motiveerib Eesti parasportlasi tegelema saavutusspordiga?
2. Kuidas oleks võimalik suurendada saavutusspordiga tegelevate parasportlaste arvu?

Uurimisülesanded:

- selgitada spordi tähtsust puuetega inimeste elus;
- anda ülevaade saavutusmotivatsiooni teooriatest ja mudelitest;
- tuua välja saavutusmotivatsiooni eripärad paraspordis;
- anda ülevaade saavutusspordis osalevatest Eesti parasportlaste toimetulekust ja probleemidest;
- viia läbi saavutusmotivatsiooni uuring Eesti parasportlaste hulgas;
- teha ettepanekuid Eesti Paralümpiakomiteele ja Eesti Invaspordi Liidule kuidas motiveerida suuremat arvu parasportlasi saavutusspordis osalema.

Teoreetilises osas käsitletakse saavutusmotivatsiooni üldist olemust. Samuti käsitletakse erinevaid saavutusmotivatsiooni teooriaid, nagu näiteks enesemääratlemise teooria (*Self-Determination Theory*) ja saavutuseesmärgi teooria (*Achievement Goal Theory*).

Lõputöös viidatud allikad pärinevad peamiselt elektroonilistest andmebaasidest nagu *Ebsco*, *ScienceDirect*, *SportDiscus*, *PsychArticles* ja *PsychInfo*.

Empiirilises osas antakse ülevaade Eesti parasportlastest ning nende hetkeolukorrast, sh treeningtingimused ja probleemid. Hetkeolukorra välja selgitamiseks viiakse läbi intervjuu Eesti Paralümpiakomitee peasekretäri kohusetäitja Keit Jaanimägi ja Eesti Invaspordi Liidu peasekretäri Signe Falkenbergiga. Lisaks viiakse läbi Eestis hetkel tegevate parasportlaste seas ankeetküsitlus, mis edastatakse neile Eesti Paralümpiakomitee vahendusel.

# **1. SPORTLASTE SAAVUTUSMOTIVATSIOON PARASPORDIS OSALEMISEL**

## **1.1. Spordi roll puuetega inimeste elus**

Kõikjal maailmas räägitakse võrdõiguslikkusest ja kõigile võrdsete tingimuste loomisest, sealhulgas võrdseid võimalusi sportimiseks. Üheks oluliseks aspektiks selle juures on puuetega inimeste sporti kaasamine ning neile võimaluste pakkumine spordis osalemiseks. Ühiskond liigub üha enam suunas, kus puue on tavapärane nähtus ja osa elust. Tänu sellisele suhtumisele saavad puuetega inimesed tunda ennast rohkem ühiskonda kaasatuna ning ei pea midagi häbenema. Lisaks luuakse erinevaid võimalusi kuidas puuetega inimesi ühiskonda kaasata, näiteks pakutakse erinevates poodides töökohti vähenenud töövõimega inimestele. Samuti korraldatakse mitmeid kampaaniaid, mis aitavad puuetega inimestele ühiskonda sulanduda, näiteks tähistatakse detsembri alguses ülemaailmselt puuetega inimeste päeva.

Puuet on läbi ajaloo defineeritud mitmeti ning siiani pole ühtset tähendust sellele leitud. Sellegipoolest on kõik definitsioonid küllaltki sarnased (vt tabel 1 lk 8). Kavanagh (2012, lk 68) toob välja, et puuet on võimalik defineerida kahte moodi. Esimene võimalus on meditsiiniliselt kui inimese funktsioonide kadu või nende limiteeritud kasutamine. Teine võimalus on läheneda kasutades sotsiaalset mudelit, mis väidab, et puue ei ole tingitud inimese haigusest vaid sotsiaalse süsteemi poolt loodud tõketest, mis ei lase inimesel täielikult osa võtta ühiskonnaelust. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) (viidatud King Penny Wan, 2013, lk 660 vahendusel) määratleb puuet kui igasugust piirangut või võime puudumist, et sooritada tegevusi viisil, mida peetakse normaalseks. Samuti ütleb WHO, et puue on vastastikune mõju inimese tervise seisundi, isiklike ja keskkonnategurite vahel. Szmukler, Daw ja Callard (2014, lk 245) ütlevad, et puuetega inimene on inimene, kellel on pikaajaline füüsiline, vaimne, intellektuaalne või tunnetuslik kahjustus, mis kokkupuutel erinevate barjääridega võib takistada neil täielikult osaleda

ühiskonnas nii nagu teised seda teevad. Kõik need lähenemised on üksteisele sarnased, sest kõigil juhtudel on inimesel tekkinud olukord, kus pole võimalik teatud tegevusi sooritada nii nagu terved inimesed neid teevad.

**Tabel 1.** Puude definitsioonid erinevate autorite poolt

| Allikas  | Definitsioon   |
|--|--|
| Kavanagh, 2012, lk 68  | Puuet on võimalik defineerida meditsiiniliselt – inimese funktsioonide kadu või nende limiteeritud kasutamine.   |
| Kavanagh, 2012, lk 68  | Puuet on võimalik defineerida sotsiaalse mudeli alusel – puue on tingitud sotsiaalse süsteemi poolt loodud tõketest, mis ei lase inimesel täielikult osa võtta ühiskonnaelust, mitte inimese haigusest.      |
| Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) (viidatud King Penny Wan, 2013, lk 660 vahendusel) | Puue on igasugune piirang või võime puudumine, et sooritada tegevusi viisil, mida peetakse normaalseks.  |
| Szmukler, Daw, & Callard, 2014, lk 245   | Puue on pikaajaline füüsiline, vaimne, intellektuaalne või tunnetuslik kahjustus, mis kokkupuutel erinevate barjääridega võib takistada inimestel täielikult osaleda ühiskonnas nii nagu teised seda teevad. |

Allikas: Kavanagh, 2012, lk 68; King Penny Wan, 2013, lk 660; Szmukler, Daw & Callard, 2014, lk 245; autori koostatud

Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni (ÜRO) Puuetega inimeste õiguste konventsiooni kohaselt tuleb edendada, kaitsta ja tagada kõigile puuetega inimestele võrdsed ja täielikud võimalused täisväärtuslikuks eluks ning tunnustada nende loomupärast väärikust (Szmukler *et al.*, 2014, lk 245). Darcy ja Burke (2018, lk 229) toovad ÜRO Puuetega inimeste õiguste konventsioonist välja, et selle keskne osa on ligipääsetavus, hõlmates endas iseseisvalt elamist, ühiskonda kaasamist ja kultuurisündmustel osalemist. Lisaks ütlevad nad, et puuetega inimestel on märgatavalt väiksemad võimalused liikumiseks ja transpordiks kui tavainimestel. Riigid peaksid pöörama suuremat tähelepanu ligipääsetavusele ning panustama, et kõik riigi elanikud saaksid elada täisväärtuslikku elu.

Puuetega inimesed sõltuvad suurel määral valitsusest ja selle toetustest (Patterson, 2000, lk 42). Ühiskond peab suuremat tähelepanu pöörama puuetega inimeste kaasamise kogukonda ning edendama erinevaid programme ja teenuseid, mis suurendavad puuetega inimeste kaasatust (Rimmer & Marques, 2012, lk 194). Inimesed, kes on oma sotsiaalsetest toetusvõrkudest eraldatud, võivad vajada suuremat tuge kogukonnast, et taastada oma heaolu (Delbosc & Currie, 2011, lk 561). Riik peaks panustama erinevatesse



programmidesse, mis kaasaksid puuetega inimesi ja annaksid neile võimaluse olla osa kogukonnast.

Kehaline aktiivsus ja sport on olulisel kohal nii tervete kui ka puuetega inimeste elus, sest aktiivne eluviis aitab püsida tervem ning ennetada mitmeid haigusi. Puuetega inimestel on suurem oht haigestuda haigustesse, mis pole nende puuetega otseselt seotud (Wilhte & Shank, 2009, lk 116), näiteks rasvumine, südame-veresoonkonna haigused, II-tüüpi diabeet, rabandus, luu- ja liigesepõletik ning vähk (Eagle *et al.*, 2017, lk 98). Haigestumise ohtu aitab vähendada regulaarne kehaline aktiivsus, mida peetakse ka oluliseks faktoriks, et püsida terve ja elujõuline ning ennetada krooniliste haiguste teket (Wilhte & Shank, 2009, lk 116; Sahlin & Lexell 2015, lk 1081). Yazicioglu, Yavuz, Goktepe ja Tan (2012, lk 249) ütlevad, et paljudel füüsiliste puuetega inimestel on kehv üldine tervis, piiratud võimalused ühiskonnas kaasa löömiseks ning madal elukvaliteet.

Ülekaalulisus ja rasvumine on maailmas üha tõusev probleem ning puuetega inimestel on see probleem veelgi suurem kui tavainimestel (Andreson & Heyne, 2010, lk 71). Puuetega inimestel on keerulisem ennast liigutada ning kehaliselt aktiivsed olla, seetõttu võib ka neil olla suurem oht ülekaalulisusele ja rasvumisele. Anderson ja Heyne (2010, lk 71) toovad veel välja, et kui puuetega inimesed on ülekaalulised või rasvunud, siis võib see veelgi enam süvendada võimetust liikuda. Mittepiisav kehaline aktiivsus on suurel määral põhjuseks paljudele terviseprobleemidele, kuna paljudel puuetega inimestel on liikumine raskendatud, siis on nemad suuremas ohus erinevate haiguste saamisele. Seetõttu on oluline, et puuetega inimestele jagatakse piisavalt informatsiooni liikumise ja tervislike eluviiside kohta, sest kui inimesed on teadlikud ohtudest ning kuidas neid ennetada, siis on suurem tõenäosus, et enda tervise eest hoolitsetakse rohkem.

Aktiivne spordiga tegelemine mõjub positiivselt ning aitab inimestel tervemana püsida. Puuetega inimestel, kes tegelevad aktiivselt spordiga, on märgatavalt parem elukvaliteet (Yazicioglu *et al.*, 2012, lk 251; Tasiemski, Kennedy, Gardner, & Taylor, 2005, lk 263). Webborn ja van de Vliet (2012, lk 66) lisavad, et spordis osalemine toob kasu nii füüsilistes, psühholoogilistes kui ka sotsiaalsetes aspektides, mis omakorda toovad kaasa madalamad tervishoiukulud. Spordis osalemine suurendab ja pakub sotsiaalset tuge, suuremat sõpruskonda, rahulolu, kehalise võimekuse suurenemist ning madalamat stressitaset (Martin & Whalen, 2012, lk 197). Wilhte & Shank (2009, lk 118) lisavad, et

sotsiaälvõrgustik ja sõprussidemed on oluline osa puuetega inimeste kaasamisel ühiskonda. Seega on sportimisel suur väärtus puuetega inimeste jaoks nii füüsiliselt, vaimselt kui ka sotsiaalselt.

Spordiga on soovitatav alustada juba lapsena, sest enamasti tagab see ka täiskasvanueas aktiivselt spordiga tegelemise. Puuetega laste ja noorte jaoks võib sportimine olla keerulisem kui täiskasvanute jaoks, sest kehalise kasvatuses tunnid on pigem suunatud võistluslikele aladele (Rimmer & Marques, 2012, lk 194). Kuigi laste ja noorte jaoks on sportimine keerulisem, siis Sahlin & Lexell (2015, lk 1081) toovad välja, et puuetega laste ja noorte jaoks toob sportimine kaasa positiivseid aspekte nii psühholoogilise, sotsiaalse kui ka moraalse arengu jaoks.

Enamasti puutuvad lapsed tõsisema sportimisega kokku just koolis kehalise kasvatuses tundides, seega tuleks koolides suuremat tähelepanu pöörata ka puuetega lastele ja nende vajadustele. Vickerman (2012, lk 252) sõnab, et puuetega lapsed saavad kehalise kasvatuses tunnist positiivse kogemuse, kui nad on tundi kaasatud ning kui nad tunnevad, et õpetaja ja kaasõpilased on toetavad. Kehaline kasvatus peaks pakkuma puuetega lastele võimalust arendada oma motoorseid oskusi tänu millele saavad nad paremini iseseisvalt hakkama (Asola & Obiakor, 2016, lk 200). Aktiivselt spordiga tegelemine toob kaasa kõrgema enesehinnangu ja enesekindluse ning tõstab elukvaliteeti (Sahlin & Lexell, 2015, lk 1081). Seega tuleb puuetega inimesi sportima suunata juba lapsest alates. Koolid peaksid suuremat tähelepanu pöörama, et õpetajad oleksid pädevad õpetama ka puuetega õpilasi ja seda eriti kehalise kasvatuses tundides. Pädev õpetaja oskab suunata ja julgustada kõiki õpilasi ning tänu sellele tunnevad ka puuetega lapsed, et nad pole kõrvale jäetud. Positiivne kogemus puuetega laste jaoks tähendab, et nad ei pelga sportida ning nad teavad, et see aitab neil elus paremini hakkama saada.

Taastusravil on väga suur mõju puuetega inimeste kehalisele aktiivsusele, sest taastusraviarstid saavad inimestele jagada teavet sportimise positiivsetest mõjudest ja võimalustest (Buffart, van den Berg-Emons, van Mechelen, van Meeteren, van der Slot, Stam, & Roebroek, 2010, lk 86). Kui inimesed saavad informatsiooni erinevate sportimisvõimaluste kohta, mis sobivad nende puuetega, siis on suurem tõenäosus, et inimesed leiavad endale kõige meeldivama spordiala ning hakkavad seda ka harrastama (Buffart *et al.*, 2010, lk 90). Puuetega inimestele on kohandatud väga mitmeid

spordialasid ning näiteks on neil võimalik osaleda ka ekstreemspordis (Tasiemski *et al.*, 2005, lk 261). Piisav sportimisvõimaluste valik tagab olukorra, kus enamus inimestest leiab endale sobiva spordiala ning ta pingutab selle nimel, et sellega aktiivselt tegeleda. Oluline on ka, et inimesed ise mõistaksid spordi olulisust nende elus.

Spordiga tegelemisel esineb erinevaid takistusi nii tervetel kui ka puuetega inimestel, kuid viimastel on need takistused enamasti füüsilised ning seetõttu raskemini ületatavad. Jaarsma, Geertzen, de Jong, Dijkstra ja Dekker (2014, lk 830) toovad välja, et tervete inimeste puhul on levinumad takistused aja ning motivatsiooni puudus ja halb ligipääs rajatistele. Puuetega inimeste puhul lisanduvad veel energiatase, transport, juurdepääs informatsioonile, kvalifitseeritud järelevalve ja rajatiste kehv ligipääsetavus (Jaarsma *et al.*, 2014, lk 830; Buffart *et al.*, 2010, lk 90). Lisaks eelmainitud takistustele, toovad Misener ja Darcy (2014, lk 2) välja veel takistusi, näiteks teadmatus puuetega inimeste sporti kaasamisest, piiratud võimalused ja programmid treenimiseks ning võistlemiseks. Rimmer ja Marques (2012, lk 193) lisavad, et takistused on veel ka valu, kohmetus avalikult treenida ja arvamus, et treenimine on liiga raske.

Tervise edendamiseks on oluline, et inimesed pääseksid ligi informatsioonile (Eagle *et al.*, 2017, lk 107). Kvaliteetse informatsiooni jagamine on vajalik toetamaks tervishoiusüsteemi ning tänu sellele saavad puuetega inimesed teada võimalustest kuidas oma tervist parandada (Fortune, Madden, & Almborg, 2018, lk 1). Selle jaoks, et puuetega inimesed oleksid kaasatud kogukonda, peavad puuetega inimeste toetajad ja teenuste pakkujad, tervise spetsialistid ning kehaliste tegevuste korraldajad tegema koostööd, et luua tegevuskava, mis toetab kaasamist. Erinevad kogukonnad peaksid tegema kindlaks, kus elavad nende piirkonnas puuetega inimesed ning uurima, mis tegurid takistavad neil kogukonna tegevustest osa võtmist. (Rimmel & Marques, 2012, lk 194) Otsustamisse tuleks kaasata puuetega inimesed ning arvesse võtta kõigi seotud inimeste soove, võimalusi ja teadmisi (Rimmel & Marques, 2012, lk 194; Buffart *et al.*, 2010, lk 90). Kõik rahvatervisega seotud organisatsioonid, sealhulgas koolid, töökohad ja tervishoiu asutused, peaksid esindama puuetega inimeste vajadusi (Rimmel & Marques, 2012, lk 194). Fortune *et al.* (2018, lk 2) ütlevad, et puuetega inimestel on sama suur õigus saada abi ning saavutada hea tervislik seisund.

Puuetega inimestele on vaja pöörata suuremat tähelepanu, sest kõigil on õigus täisväärtuslikule elule. Eriti tuleks rõhku panna taastusravile ja võimalustele kehaliseks aktiivsuseks, sest kehaliselt aktiivsed inimesed on tervemad ning sellega kaasnevalt vähenevad ka tervishoiukulud. Kehaliselt aktiivsed inimesed on samuti suutelised rohkemaks ning nad on võimelised tööd tegema ning tänu sellele panustavad nad riiki.

## **1.2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ja mudelid**

Inimese tegutsemist juhib suuremal või vähemalt määral motivatsioon. Motiveeritud inimene näiteks töötab tõhusamalt kui temast vähem motiveeritud inimene. Motivatsioon võib olla nii sisemine kui ka väline. Sisemine motivatsioon tuleneb inimesest endast, tema soovidest, tahtmistest ja eesmärkidest. Väline motivatsioon tuleneb väliskeskkonna mõjutustest, mis panevad inimese tegutsema. Inimeste motivatsiooni hindamiseks on erinevaid mudeleid. Sportimiseks on samuti inimesel vaja motivatsiooni ning ka selle hindamiseks on välja mõeldud ja kohandatud mitmeid mudeleid.

Kõigi tegevuste taga on mingisugune motiiv ja põhjus. Inimesed valivad tegevusi, milles nad näevad kõige suuremat tõenäosust edu saavutada ning mida nad naudivad kõige enam (Eccels, 2009, lk 81). Motivatsioon võib olla nii sisemine kui ka väline. Välise motivatsiooni allikaks võivad olla näiteks erinevad autasud, hinnangud ja nõudmised teistelt, näiteks vanematelt või treenerilt, või arvamus, et teised ootavad neilt teatud tegevuste sooritamist. Sisemise motivatsiooni allikateks võivad olla näiteks huvi, uudishimu, soov areneda ja saavutada meisterlikud oskused. (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2013, lk 329) Inimesed, kes juhinduvad oma tegevustes sisemisest motivatsioonist, tahavad saada oma tegevusest rõõmu ning rahulolu (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, & Blais, 1995, lk 36; Szemes, Vig, Nagy, Géczi, Sipos, & Tóth, 2017, lk 295). Välisest motivatsioonist juhinduvad inimesed aga soovivad saada erinevaid autasusid ja täita esitatud nõudmised, et vabaneda piirangutest (Szemes *et al.*, 2017, lk 295). Inimeste tegevused sõltuvad seega väga mitmest erinevast mõjurist, mis tulenevad nii inimesest endast kui ka välisest keskkonnast.

Sisemise motivatsiooni puhul eristatakse kolme tüüpi, esimene neist on teadmiste saamisele suunatud motivatsioon, mis juhindub uudishimust ja uute tegevuste õppimisest. Teine tüüp on saavutustele suunatud motivatsioon, mis juhindub mingite oskuste

täiuslikust sooritamisest ja edu saavutamisest ning kolmas tüüp on kogemustele ja tundmustele suunatud motivatsioon, mis juhindub uute tunnete kogemisest ja uute kogemuste saamisest. (Pelletier *et al.*, 1995, lk 36–37) Inimest, kes tegutseb pigem sisemise motivatsiooni ajendil, huvitab eelkõige enda heaolu sportimisel ning see, et ta tegevusi naudib.

Sarnaselt sisemisele motivatsioonile on ka välisel motivatsioonil mitu tüüpi. Esimene neist on väline regulatsioon, mis juhindub suuresti materiaaletest autasudest ja välisest survest. Sellisel juhul on tegevused enamasti ajendatud reeglite järgimisest, karistuse vältimisest või stiimulitest. Teine tüüp on pealesurutud regulatsioon, mis väljendub teistele heameele valmistamises, mis võib olla põhjustatud teiste poolt tekitatud survest hästi esineda ning häid tulemusi saavutada. Kolmas tüüp on omaksvõetud regulatsioon, mis väljendub selles, et inimene on valinud tegevuse, mille määravad ära materiaalsed, sotsiaalsed või verbaalsed väärtused. (Pelletier *et al.*, 1995, lk 37–38; Poulsen, Rodger, & Ziviani, 2006 81–82) Neljas motivatsiooni tüüp on integreeritud regulatsioon, mis väljendub inimese väärtuste ümberkujundamises sotsiaalsete väärtuste ja väliste võimaluste põhjal (Poulsen *et al.*, 2006, lk 83). Peamised põhjused miks inimesed sporti teevad võivad olla näiteks soov tunda sportimisega kaasnevat ärevust, omandada keerukaid oskusi ja ületada väljakutseid (Vallerand & Losier, 2008, lk 144). Välisele motivatsioonile tuginev inimene tegutseb pigem sellepärast, et teistele meelejäksi olla või neile muljet avaldada. Sellisel juhul võib tekkida olukord, kus inimene teeb midagi vastu oma tahtmist.

Lisaks sisemisele ja välisele motivatsioonile eristatakse veel ka amotivatsiooni. Selle esinemisel pole inimestel huvi midagi teha (Pelletier *et al.*, 2013, lk 330). Pelletier *et al.* (1995, lk 38) toovad välja, et amotivatsiooniga inimesed ei tunnetata seost oma tegevuste ja tegevustest tulenevate tagajärgede vahel. Samuti tunnevad need inimesed, et nad pole piisavalt pädevad, et mingeid tegevusi sooritada ja kontrollida. Mitmete puuetega inimeste puhul võib tegemist olla amotivatsiooniga, sest nad ei pruugi mõista ja näha seost kehalise aktiivsuse ja nende heaolu vahel. Samuti võivad nad tunda, et nad pole piisavalt pädevad ning ei saa ülesannetega hakkama ning seetõttu ei julgeta ka avalikult sporti teha.

Sportlase motivatsiooni võib mõjutada ka suhtlemine ja läbisaamine treeneriga. Rocchi, Pelletier ja Desmarais (2016, lk 16) toovad välja, et treeneri käitumisstiil võib mõjutada sportlase rahulolu ja pettumust. Lisaks toovad nad välja käitumise kuus erinevat liiki (vt tabel 2) – osalist iseseisvust toetav, kus sportlasega ollakse aus tema väljavaadete osas ning antakse talle valik; pädevust toetav, kus usutakse, et sportlane on suuteline oma eesmäärke täitma; seotust toetav, kus sportlasega suheldakse ning tuntakse tema tegemiste vastu huvi; iseseisvust mitte toetav ehk kontrolliv, kus kasutatakse hirmutavat suhtlemisviisi ning antakse korraldusi; oskusi takistav, kus sportlast ei julgustata ning väljendatakse sportlase ebapädevust; seotust takistav, kus hoitakse sportlasest eemale, ei olda tema jaoks saadaval ning ei suhelda piisavalt (Rocchi *et al.*, 2016, lk 16; Rocchi & Pelletier, 2017, lk 2). Treenerite psühholoogiline heaolu toob kaasa toetava suhtluse, samal ajal kui psühholoogiline rahulolematuse toob kaasa kontrollivad suhtlemise viisid (Stebbing, Taylor, & Spray 2015, lk 43). Treeneril on tihtipeale suur mõju sportlase üle ning seetõttu peaksid treenerid olema teadlikud erinevatest suhtlemise stiilidest ning kasutama neist kõige sobivamat. Selle jaoks, et kõige sobivamat stiili kasutada, peab treener tundma ka oma treenitavaid, sest iga inimene on erinev ning vajab erinevat lähenemist.

**Tabel 2.** Treenerite kuus käitumisstiili

| Käitumisstiil                           | Kirjeldus   |
|---|---|
| Osalist iseseisvust toetav              | Sportlasele selgitatakse tema väljavaateid, antakse piisavad põhjendused ning lastakse tal otsustamises kaasa rääkida.  |
| Pädevust toetav                         | Sportlasele teadvustatakse tema arengut, usutakse, et ta on võimeline saavutama oma eesmärgid ja edu. Samuti antakse sportlasele positiivset tagasisidet.                           |
| Seotust toetav                          | Sportlasega on soojad suhted, tema tegevuste vastu tuntakse huvi ning ollakse toetav ja hooliv.   |
| Iseseisvust mitte toetav ehk kontrolliv | Sportlasega suhtlemisel kasutatakse hirmutavat kõnemaneeeri ning antakse korraldusi.  |
| Oskusi takistav                         | Sportlasele öeldakse, et ta pole piisavalt pädev ning kaheldakse nende võimekuses areneda oma alal. Lisaks rõhutatakse tema vigu ning ei soosita keeruliste ülesannete sooritamist. |
| Seotust takistav                        | Sportlasega ollakse eemalolev, teda ei kuulata ning tema jaoks ei olda olemas. Samuti ei kaasata teda tegevustesse ega ei pakuta uusi võimalusi.                                    |

Allikas: Rocchi, Pelletier ja Desmarais, 2016, lk 16; Rocchi & Pelletier, 2017, lk 2; autori koostatud

Sportdimotivatsioon areneb lastel ja noorukitel erinevalt ning on seetõttu väga individuaalne (Wang, Chow, & Amemya, 2017, lk 1982). Eccles (2009, lk 81) ütleb, et

elu jooksul tekib inimesel teadmine enda olemuse kohta ning kui see teadmine saab inimese puhul keskseks, siis on ta saavutanud oma tõelise olemuse. Inimese olemus määrab ära, mida ta elus hindab ja mida soovib saavutada ning nende põhjal inimene tegutseb.

Inimeste motivatsiooni on uuritud aastasadu ning kõik erinevad mudelid lähenevad motivatsioonile erinevalt. Motivatsioon on seotud paljude spordiga seotud probleemidega (Pelletier *et al.*, 1995, lk 36). Oodatava väärtuse teooria (EVT – *Expectancy-value Theory*) hindab motivatsiooni kahest erinevast vaatenurgast. Esiteks vaadeldakse inimese võimet ennast hinnata oma iseloomu, võimete ja oskuste põhjal ning teiseks ülesande väärtust inimese jaoks arvestades ta eesmärke (Wang *et al.*, 2017, lk 1983; Eccles, 2009, lk 78; Wigfield & Eccles, 2000, lk 68). Wang *et al.* (2017, lk 1982) sõnavad, et oodatava väärtuse teooria kogub populaarsust, sest omavahel on seotud uskumused spordimotivatsioonist ja seotus spordiga lapsepõlvest teismeikka jõudmiseni. Oodatava väärtuse teooria kohaselt tegeletakse vanemas eas spordiga suurema tõenäosusega kui seda on tehtud lapseeas alates.

Motivatsiooni uurimise teooriaid on loodud mitmeid ning paljud neist on kohandatud uurima motivatsiooni sportimiseks. Üheks peamiseks spordi motivatsiooni uurimise teooriaks peetakse enesemääratlemise teooriat (SDT – *Self-determination Theory*), mis ühendab endas sisemist ja välist motivatsiooni ning amotivatsiooni, toob välja põhjused miks jätkatakse sportimist, kuidas erinevad ajendid on sellega seotud ja millist positiivset kasu saadakse (Pelletier *et al.*, 2013, lk 329). Tänu SDT-le on suudetud laialdaselt uurida sportlasi – miks nad soovivad spordis osaleda ja miks nad seda naudivad (Rocchi *et al.*, 2016, lk 15; Pelletier *et al.*, 2013, lk 330). Enesemääratlemise teooria võimaldab mõista sportlaste motivatsiooni erinevate nurkade alt ning tänu sellele ongi võimalik mõista, miks nad sporti teevad.

Enesemääratlemise teooria kohaselt tahavad inimesed täita oma kolme põhilist psühholoogilist vajadust, milleks on pädevus, seotus ja iseseisvus (Pelletier *et al.*, 2013, lk 329; Vallerand & Losier, 2008, lk 144; Poulsen *et al.*, 2006, lk 78). Poulsen *et al.* (2006, lk 78) toovad välja, et SDT kohaselt on võimalik suurendada aktiivsust ja isiklikku kasvu, kui on olemas rahulolu, eesmärkide täitmine ning toetav keskkond. Inimeste loomuses on soov jätta endast hea mulje ning olla teistest parem ja iseseisev, seda eriti sportlaste puhul.

Inimeste iseloomud on individuaalsed ning seetõttu võib ette tulla olukord, kus osade jaoks on oluline ainult ühe või kahe psühholoogilise vajaduse täitmine. Sellest tulenevad ka erinevused inimeste käitumises ja motivatsioonis.

Saavutuseesmärgi teooria (AGT – *Achievement Goal Theory*) käsitleb kahte sisemise motivatsiooni faktorit. Esimene neist on ülesandele suunatus, mis tähendab, et inimene panustab enesearengusse ning olulisem on inimese panus, mitte lõpptulemus. Teine faktor on egole suunatus ning see lähenemine tõmbab selge piiri pingutuse ja võimekuse vahel. Selle suunitlusega inimesed usuvad, et mida suurem on võimekus, seda vähem peab pingutama ning nende ülesandeks on võimalikult väikese pingutusega saavutada maksimaalne võimekus. (Kuczek, 2013, lk 129; Lochbaum, Çetinkalp, Graham, Wright, & Zazo, 2016, lk 4; Ring & Kavussanu, 2018, lk 98) Saavutuseesmärgi teooria eeldab, et näiteks treenerite poolt loodud sotsiaalne keskkond määrab ära kuidas sportlane tunnetab eesmärgi olulisust, kuidas ta tõlgendab oma kogemusi, kuidas ta mõtleb, tunneb ja käitub (Ruiz, Haapanen, Tolvanen, Robazza & Duda, 2016, lk 1598; Kromerova, 2017, lk 28). Seega peaksid treenerid olema teadlikud sellest, kuidas suunata sportlasi neile sobivama suunitluse poole. Treener peab mõistma, kumb lähenemine on mingil hetkel sportlasele kasulikum ning sellest lähtuvalt tegutsema.

AGT peamine tõekspidamine on see, et inimesed osalevad spordis, et näidata oma oskusi ja võimekust (Ring & Kavussanu, 2018, lk 98). Egole suunatud inimeste jaoks ei ole isiklik areng eduga seotud (Kuczek, 2013, lk 129). Inimesed, kellel on ülesandele suunatud motivatsioon, võivad tunda, et neil ei ole piisavalt oskusi, kuid sellegipoolest tunnevad end edukana kui ülesanne sooritatakse hästi. Egole suunatud motivatsiooni korral on igasuguseid eksimused vastuvõtmatud ning kui suurele pingutusele järgneb läbikukkumine, siis tunneb inimene ennast ebapädevana. (Kromerova, 2017, lk 28) Ring ja Kavussanu (2018, lk 98) toovad veel välja, et egole suunatud inimesed võtavad suurema tõenäosusega kasutusele keelatud võtteid, et saavutada oma põhilist eesmärki, milleks on võitmine.

Treeneritel ja vanematel on suur mõju laste sotsialiseerumisele ning seetõttu on oluline, et lastele loodud mikrokliima treeningutel on positiivse mõjuga, sest mikrokliima mõjutab laste saavutuseesmärkide suunda (Kromerova, 2017, lk 28; Chu & Zhang, 2018, lk 3). Ames ja Archer (1988, lk 260) lisavad, et kui õpilastele rõhutatakse sotsiaalset



võrdlemist, siis keskenduvad õpilased oma võimetele, kui rõhutatakse aga kõrgeimat võimalikku taset ja enesearengut, siis keskendutakse pingutusele. Chu ja Zhang (2018, lk 3) toovad välja, et treenerid ja kehalise kasvatuse õpetajad võiksid kasutada *TARGET* raamistikku (*Task* – ülesanne, *Authority* – autoriteet, *Recognition* – tunnustus, *Grouping* – rühmitamine, *Evaluation* – hinnang, *Time* – aeg), mis aitab luua keskkonna, mis soodustab ülesandele suunatud motivatsiooni teket. Ames (viidatud Chu & Zhang, 2018, lk 28 vahendusel) toob välja raamistiku iga aspekti kohta selgitused: ülesanne – ülesanded on mõtestatud ja mitmekesised; autoriteet – õpilastel lastakse ise valida, kuidas ülesandeid lahendada; tunnustus – õpilasi tunnustatakse, kui nad näitavad üles sobivat käitumist; rühmitamine – rühmad moodustatakse vastavalt õpilaste huvidele ning julgustatakse erinevusi; hinnang – hindamine tugineb arengul mitte ette antud normidel; aeg – aja juhtimine toimub indiviidi tempos.

Saavutusmotivatsiooni teooria (AMT – *Achievement Motivation Theory*) on välja töötatud Atkinsoni ja McClellandi poolt ning määratleb inimese suhtumise ja ülesandele lähenemise viisi. Määratlemine toimub läbi mitme teguri ning Atkinson koostas valemi, mis ühendab kõik need tegurid (Janman, 1987, lk 327):

$$Ta = (Ms - Mf) \times Ps \times (1 - Ps),$$

kus Ta - eesmärgi saavutamise tõenäosus,

Ms - motiiv saavutada edu,

Mf - motiiv vältida ebaedu,

Ps - tajutud edu võimalikkus.

Eesmärkide seadmise teooria (GST – *Goal Setting Theory*) ütleb, et soorituse ja kindla eesmärgi vahel on positiivne lineaarne suhe ning konkreetne kõrge eesmärk suurendab sooritust rohkem kui inimeste sundimine. (Latham ja Locke, 2007, lk 291) Gagné ja Deci (2005, lk 341) lisavad veel, et parema soorituse saamiseks peaks eesmärk olema ka keerukas ning inimesed peavad teadma, millise käitumisega on võimalik eesmärke täita. GST puhul on tegemist teooriaga, mis ei erista erinevat liiki motivatsiooni (Gagné & Deci, 2005, lk 341). Moon, Yun ja McNamee (2016, lk 1820) uuringust selgus, et mida keerulisem eesmärk, seda tõhusam oli kehalise aktiivsuse suurendamine.

Järgnev tabel 3 annab ülevaate töös kirjeldatud saavutusmotivatsiooni teooriatest. Iga teooria juures on märgitud selle looja(d) ning lisaks on välja toodud motivatsiooni hindamise tegurid, et oleks selgelt võrreldav, milliseid tegureid mingi teooria hõlmab. Antud lõputöö uuringu aluseks võetakse enesemääratlemise teooria (SDT), sest see teooria käsitleb rohkem erinevaid tegureid, millest motivatsioon sõltub. Tänu sellele on võimalik saada kõige laiem pilt Eesti puuetega saavutussportlaste motivatsioonist saavutusspordis osalemisel.

**Tabel 3.** Saavutusmotivatsiooni teooriad ja nende tegurid

| Saavutusmotivatsiooni teooria     | Motivatsiooni hindamise tegurid teooriates |                     |                       |        |            |                     |                |
|-----------------------------------|--|---------------------|-----------------------|--------|------------|---------------------|----------------|
|                                   | Amotivatsioon                              | Väline motivatsioon | Sisemine motivatsioon |        |            |                     |                |
|                                   |  |                     | Pädevus               | Seotus | Iseseisvus | Ülesandele suunatus | Egole suunatus |
| EVT (Eccles, 1983)                |  | +                   | +                     |        |            | +                   |                |
| SDT (Deci & Ryan, 1985)           | +  | +                   | +                     | +      | +          |                     |                |
| AGT (Ames, 1992; Nicholls, 1989)  |  |                     |                       |        |            | +                   | +              |
| AMT (Atkinson & McClelland, 1957) |  |                     | +                     |        |            | +                   |                |
| GST (Locke & Latham, 1990)        |  | +                   | +                     |        |            | +                   |                |

Allikas: Wang, Chow, & Amemya, 2017, lk 1983; Eccles, 2009, lk 78; Wigfield & Eccles, 2000, lk 68; Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2013, lk 329; Vallerand & Losier, 2008, lk 144; Poulsen, Rodger, & Ziviani, 2006, lk 78; Kuczek, 2013, lk 129; Lochbaum, Çetinkalp, Graham, Wright, & Zazo, 2016, lk 4; Ring & Kavussanu, 2018, lk 98; Janman, 1987, lk 327; Latham ja Locke, 2007, lk 291; Gagné ja Deci, 2005, lk 341; autori koostatud

Motivatsiooni on uuritud juba aastaid ning on loodud mitmeid erinevaid teooriaid ja mudeleid. Erinevad mudelid uurivad motivatsiooni esinemist erinevate tegurite põhjal. Põhjalikumad teooriad hõlmavad mitut motivatsiooni liiki, näiteks sisemist, välimist ja

amotivatsiooni. Osad teooriad keskenduvad aga näiteks ainult sisemise motivatsiooni ühele või kahele tegurile. Selleks, et leida sobiv teooria, tuleb selgeks teha, mida uurida soovitakse.

### **1.3. Saavutusmotivatsiooni eripärad paraspordis**

Motivatsioon spordiga tegelemiseks võib olla iga inimese puhul väga erinev. Saavutussportlased teevad sporti enamasti saavutuste ja nendega kaasnevate hüvede tõttu. Kaasnevateks hüvedeks võivad olla näiteks kuulsus, raha, parem elukvaliteet. Harrastussportlased teevad enamasti sporti emotsionaalsetel põhjustel. Nemad tahavad spordist saada sõpru, head enesetunnet ning osade puhul ka paremat tervist. Samas võib harrastussportlaste puhul rolli mängida ka saavutused, sest tänapäeval korraldatakse ka harrastussportlastele mitmeid võistlusi.

Spordiga võivad tegeleda kõik, kellel selleks huvi on. Spordialade valik on väga lai ning igapähele on võimalus leida endale sobiv spordiala. Puuetega inimeste puhul pole alade valik nii mitmekesine, kuid siiski on mitmeid spordialasid kohandatud, et ka puuetega inimesed saaksid neid harrastada. Puuetega inimestele kohandatud sporti nimetatakse paraspordiks (Crawford, Gayman, & Tracey, 2014, lk 400). Tänu sellele nimetusele on võimalik selgelt eristada, kellele on spordiala suunatud.

Motivatsioonitase on erinevates vanustes erinev, nooremad lapsed on enamasti rohkem aldis sportima, sest vanemas eas tulevad muud aspektid rohkem esile, näiteks sotsiaalsed vajadused. Wang *et al.* (2017, lk 1982) väidavad, et motivatsioon sportimiseks langeb lapseest nooruki-ikka jõudes. Stapleton, Perrier, Campbell, Tawse ja Martin Ginis (2016, lk 47) toovad välja, et keskkooli õpilaste seas on motivatsioon ja toetus suuremad kui kolledži õpilaste seas. Noorukite seas on suhted eakaaslastega väga suureks positiivseks mõjuks spordiga tegelemisel, eelkõige seetõttu, et lapsed tahavad kaaslaste heakskiitu (Shapiro & Martin, 2014, lk 42). Martin (2006, lk 66) toob välja, et lastel, kes kahtlevad oma võimetes, on madalam motivatsioon spordis osalemiseks. Seega on oluline lastele noores eas selgitada spordi olulisust ning suunata neid rohkem kehalise aktiivsusega tegelema. Samuti tuleb neile sisendada enesekindlust ja toetada neid ning tänu sellele näidata neile milleks nad võimelised on.

Puuetega inimestel on igapäevaelu keerukam kui see on tervetel inimestel, neil on rohkem takistusi ning tihtipeale vajavad nad oma tegevustes teiste abi. Puue vähendab erinevate võimaluste valikut, sest tuleb arvestada puude erisusi ning sellega kaasnevaid takistusi. Samuti võivad puuetega inimesed tunda, et teised inimesed ei hinda neid nende puude tõttu ning see võib muuta inimeste enesearvamust ja seetõttu olla arvamusel, et nad on saamatud ning väärtusetud. (Kissow, 2015, lk 144–145) Oma puude tõttu võivad paljud tunda, et nad ei ole võimelised mingeid oskusi omandama ning seetõttu jäävad neil mingid tegevused tegemata. Selle jaoks oleks vaja neil inimest, kes neid julgustab ja suunab.

Inimeste motivatsioon määrab ära selle kui palju nad spordile aega pühendavad, kui tõsiselt nad seda võtavad ning mis on nende üldised eesmärgid selles valdkonnas. Mida suurem on inimese motivatsioon, seda enam kaldub ta eesmärgile suunatuse poole, nad panustavad rohkem oma eesmärkide saavutamisesse ning ületavad oma teel olevad takistused suurema tõenäosusega kui väiksema motivatsiooniga inimesed (Jeong & Park, 2013, lk 520). Organiseeritud sport on puuetega inimestele võimaluseks, kus nad pole ühiskonnast niivõrd tõrjutud ning saavad olla kaasatud täpselt oma võimete piires (Kissow, 2015, lk 145). Puuetega sportlased osalevad spordis üsna sarnastel põhjustel nagu terved sportlased. Põhjuseks võib olla näiteks soov arendada oma oskusi ja võimekust ning saavutada positiivne suhtumine (Omar-Fauzee, Mohd-Ali, Geok, & Ibrahim, 2010, lk 251). Puuetega inimestele tuleb selgitada kõiki sportimisvõimalusi ning motiveerida neid selles osalema, sest sellel on mitmeid positiivseid aspekte, näiteks kaasab ühiskonda, arendab sotsiaalseid oskusi ning õpetab oma eesmärgi saavutama.

Uuringuid puuetega inimeste motivatsioonist spordis osalemise kohta on läbi viidud väga vähe, kuigi kehaline aktiivsus üldiselt ja puue on muutunud prioriteetseteks valdkondadeks (Saebu, Sorenson, & Halvari, 2013, lk 612; Martin, 2006, lk 65). Martin (2006, lk 65) viis läbi uuringu mõistmaks puuetega noorte spordis osalemise põhjuseid ning ennustada spordile pühendumust. Uuringu tulemusena selgus, et nauding ja lõbu on olulised aspektid miks spordiga tegeletakse, samuti oli oluline ka vanemate toetus. Maclean, Pound, Wolfe ja Rudd (2000, lk 1051) uurisid taastusravis käimise motivatsiooni inimestel, kellel on olnud rabandus. Nende uuringust selgus, et inimesed, kes said piisavalt informatsiooni taastusravi kohta, olid rohkem motiveeritud ning võtsid

vastutuse oma taastusravi ja tervise eest. Seega mängib keskkond olulist rolli puuetega inimeste motivatsiooni puhul, sest kui neil on toetav keskkond, siis on suurem tõenäosus, et tegeletakse mingil tasemel kehalise aktiivsusega.

Enamus puuetega inimestest käivad taastusravis ning paljudele on see ka ainuke kokkupuude ja võimalus kehaliseks aktiivsuseks. Seega tuleks taastusravis suunata inimesi ka edaspidi spordiga tegelema. Tervishoiutöötajatel on positiivne mõju kehalisele aktiivsusele ning puuetega inimestele mõjuvad tervishoiutöötajate soovitusel tugevamalt kui tervetele inimestele (Wilhite & Shank, 2009, lk 117). Suuremat rõhku tuleks panna tervishoiutöötajate harimisse puuetega inimestega tegelemisel ning nende suunamisel, sest neil on tõenäoliselt kõige suurem positiivne mõju inimeste üle. Saebu *et al.* (2013, lk 621) väidavad, et praegu rõhutakse taastusravis pigem tervise tähtsusele, kuid tuleks hoopis rõhutada, et kehalise aktiivsusega on võimalik suurendada oma iseseisvust. Seega tuleks näidata taastusraviarstidele ja tervishoiutöötajatele, et selline lähenemine suurendab puuetega inimeste seas sportimist.

Inimestel, kes on enne halvatuks jäämist tegelenud spordiga, tegelevad tõenäolisemalt ka peale halvatuks jäämist spordiga. Peale traumad on oluline, et inimesel oleks perekonna tugi ning ka tervishoiutöötajad soosiksid taastusravi ning sportimist. (Day & Wadey, 2016, lk 132) Inimesed võivad leida spordist uue lähenemise ning näha, et nad on suutelised palju rohkemaks. Sportimine võib tuua ellu positiivsust, eriti kui spordis saavutatakse edu, mis võib olla isegi suurem kui tervena saavutatud edu. Selle jaoks, et jõuda edu ja õnnetundeni, on vaja loobuda arusaamast, et puuetega inimesed ei saa elada täisväärtuslikku elu, samuti tuleb loobuda eelarvamustest ja oletustest (Day & Wadey, 2016, lk 137). Seega on oluline, et puuetega inimesed saaksid vaimset tuge mõistmaks, et puue ei tähenda saamatust ning võimetust, vaid ka puute olemasolul on võimalik saavutada edu ning õnnetunne.

Spordimotivatsiooni hindamiseks on teooriatele tuginedes koostatud mitmeid küsimustikke ja hindamiseskaalasid. Neid on aga omakorda aastatega üha arendatud ja täiustatud, sest esialgsetes küsimustikes ja skaalades leiti ebakõlasid ning need ei andnud enam piisavalt põhjalikke ja rahuldavaid tulemusi.

Enesemääratlemise teooria (SDT) on olnud aluseks mitmele järgnevale motivatsiooni hindamiseskaalale, nii spordis kui ka teistes eluvaldkondades. Esimeseks spordimotivatsiooni hindamiseks loodi Spordimotivatsiooni skaala (SMS), mis loodi esmalt prantsuse keeles ning seejärel inglise keeles. Skaala struktuur koosnes seitsmest faktorist ning iga faktori kohta oli neli kirjet, mis teeb kokku 28 kirjet. Spordimotivatsiooni skaalaga mõõdeti kolme tüüpi sisemist motivatsiooni, kolme tüüpi välist motivatsioonist ja amotivatsiooni. (Pelletier *et al.*, 1995, lk 35; Pelletier *et al.*, 2013, lk 330) Pelletier *et al.* (1995, lk 39) toovad välja, et Spordimotivatsiooni Skaala oli esimene, mis spordi kontekstis hõlmas endas nii sisemist, välimist kui ka amotivatsiooni.

Peale 15-aastast Spordimotivatsiooni Skaala kasutamist hakati siiski selle täielikus õigsuses kahtlema ning tehti soovitusi, et skaala peaks sisaldama ühtset mõõdet ning sisemise motivatsiooni mõõtmise kirjed tuleks liita üheks (Pelletier *et al.*, 2013, lk 331; Pelletier, Rocchi, Guertin, Hébert, & Sarrazin, 2017, lk 3). Mallet, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson (2007, lk 602) töid välja, et SMS pole piisavalt täielik, et sellega saaks adekvaatselt motivatsiooni hinnata. Sellega kaasnevalt hakkasid nad looma enda kuuefaktorilist Spordimotivatsiooni skaalat (SMS-6), mis koosneb kuuest alamkategorias ning iga kategooria koosneb neljast kirjest, mis teeb kokku 24 kirjet.

Teadlased aga soovivad näidata, et nad ei ole eksinud ning seetõttu võib nende vahel esineda ka vaidlusi. Pelletier, Vallerand ja Sarrazin (2007, lk 616-618) vaidlevad aga Mallet *et al.* (2007, lk 602) väidetele vastu, et SMS-i on vaja parandada, sest isegi kui osad kirjed ei sobinud igasse konteksti, siis suures osas oli see skaala siiski usaldusväärne ja täpne. Samas toovad Pelletier *et al.* (2007, lk 618) välja, et SMS-6-l on samuti puuduseid, näiteks muutused uuringu etappide käigus problemaatilised kirjed. Aastaid hiljem tunnistavad Pelletier *et al.* (2013, lk 331–332), et esialgsel Spordimotivatsiooni Skaalal esinevad nii mõnedki puudused, näiteks osad aspektid ei sobinud SDT põhimõtetega kokku ning spetsialistid otsustasid skaala struktuuri ning puudulikke aspekte muuta.

Spordimotivatsiooni Skaala (SMS) autorid viisid esialgse skaala täiustamiseks läbi uuringu, et teada saada mida ja kuidas peaks parandama ning seejärel katsetati täiustatud skaalat noorsportlaste peal. Uus skaala sai nimeks Spordimotivatsiooni Skaala II (SMS-II) ning selles vähendati kirjete arvu 28-lt 18-le. Esimene skaala mõõtis sisemise

motivatsiooni kolme mõõdet, siis uuel skaalal viidi need kolm mõõdet kokku, sest sisuliselt mõõdavad need sama aspekti. Lisaks sisemisele motivatsioonile mõõdab skaala nelja välise motivatsiooni regulatsiooni: integreeritud, pealesurutud, omaksvõetud ja välist. Lisaks sisemiste mõõdete ühendamisega vähendati skaalat kuuele faktorile, milles on varasema nelja kirje asemel kolm. (Pelletier *et al.*, 2013, lk 335, 338) SMS-II keskendub pigem sellele, et miks sporti tehakse kui sellele, et mis eesmärkidel sporditakse.

Samal ajal kui räägiti Spordimotivatsiooni skaala puudustest ning parandamiste võimalusest, hakati ka teisi motivatsiooni hindamise skaalasid ja mudeleid looma. Lonsdale, Hodge ja Rose (2008, lk 348) lõid alternatiivse meetodi enesemääratlemise teooriale ning see on Spordi Käitumisharjumuste küsimustik (BRSQ), mis loodi spetsiaalselt võistlusspordis osalejatele. BRSQ autorid tegid küsimustikust kaks versiooni, esimene neist on BRSQ-8, mis määrab ära integreeritud, omaksvõetud, pealesurutud ja välise regulatsiooni. Lisaks neile määrab ka amotivatsiooni ning kolm sisemise motivatsiooni aspekti – teadmised, varasemate kogemuste stimuleerimine ja algselt kavandatud eesmärgid. Teine loodud variant on BRSQ-6, mis hõlmab samu aspekte, aga kolme välise motivatsiooni aspekti asemel hindab üldist sisemist motivatsiooni. (Pelletier *et al.*, 2013, lk 331) Küsimustiku tõesuse hindamiseks viidi läbi neli erinevat katsetust, mis kõik hõlmasid erinevat sihtrühma ning ka küsimustikes olid tehtud mõned muudatused. Tegemist on usaldusväärse ja tõeste väärtustega küsimustikuga, kuid mõnes valdkonnas vajab veel täpsustamist. (Lonsdale *et al.*, 2008, lk 349) Pelletier *et al.* (2013, lk 331) ütlevad aga, et kuigi BRSQ hindab enesemääratlemise teooria põhimõtteid, siis ei tee see vahet enesemääratlemise ja mitteenesemääratlemise vormide hindamisel.

Saavutuseesmärgi teooria on olnud aluseks mitmele küsimustikule, kuid osad pole hilisemal uurimisel siiski täielikult teooriale vastanud. Üheks kiidetud küsimustikuks on ülesande ja ego orientatsioon spordis küsimustik (TEOSQ – *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*), mis koosneb seitsmest ülesandega ja kuuest egoga seotud küsimusest (Ma & Monsma, 2016, lk 3; Roberts, Treasure, & Balague, 1998, lk 339). Castillo, Tomás, Balaguer, Fonseca, Dias ja Duda (2010, lk 21–22) ütlevad, et TEOSQ loodi selleks, et hinnata kas sportlased on pigem ülesandele suunatud või egole suunatud

motivatsiooniga. Seda küsimustikku on katsetatud erinevates riikides ning kõigi tulemuste põhjal võib väita, et tegemist on usaldusväärse küsimustikuga.

Teine saavutuseesmärgi teoorial põhinev küsimustik on edu tajumise küsimustik (POSQ – *Perception of Success Questionnaire*), mis on veel suurema suunitlusega spordile, kui seda oli TEOSQ. Õigete küsimuste valimiseks kasutati eksperte ning tehti erinevaid katsetusi ning lõpuks valmis küsimustik, kus kuus küsimust olid seotud ülesandele suunatusega ning kuus egole suunatusega. (Roberts *et al.*, 1998, lk 339–340) Liukkonen ja Leskinen (1999, lk 652) ütlevad, et POSQ loodi eelkõige seetõttu, et taheti küsimustikku, mis oleks veel enam suunatud sportlastele kui seda oli TEOSQ.

Käesoleva lõputöö uuringu aluseks võetakse SMS-II küsimustik, sest see on kõige uuem ning selle loomisel võeti aluseks kõige kauem kasutuses olnud küsimustik, mida peeti selle aja kõige paremaks. SMS-II loomisel arvestati teiste teadlaste tagasisidet kõige esimesele skaalale ning tehti selle alusel parendusi. Lisaks on selle küsimustiku loomisel arvestatud ka teisi samale teooriale tuginevaid küsimustikke ning neile tehtud parendusettepanekuid. Lisa 1 toob välja SDT teooria põhjal koostatud küsimustikkude võrdluse.

Saavutusmotivatsioon on tava- ja puuetega sportlastel küllaltki sarnane. Parasportlastele annab saavutusspordis osalemine võimaluse olla rohkem kaasatud ühiskonda ning saavutada positiivne ellusuhtumine. Tavasportlastel enamasti pole probleemi ühiskonda kaasamisega, sest neil on parem kaasa lüüa erinevatel ühiskondlikel sündmustel. Nii tava- kui ka parasportlased treenivad selle nimel, et arendada oma oskusi ja võimekust, kuid parasportlastele annab treenimine ka rohkem iseseisvust ning suutlikkust ise hakkama saada. Selleks, et puuetega inimesed leiaksid koha, kus treeningutel käia, on vaja spetsialistide suunamist. Eelkõige puuetega inimeste puhul on nendeks spetsialistideks taastusraviarstid, kes on teadlikud erinevatest võimalustest ning oskavad inimest suunata. Olulisel kohal on ka lähedaste toetus nii tervete kui ka puuetega sportlaste puhul, kuid parasportlaste puhul on toetus isegi olulisem, sest enamasti sõltuvad nad just oma lähedastest, kes neid treeningutele ja võistlustele viiks ning abistaks.

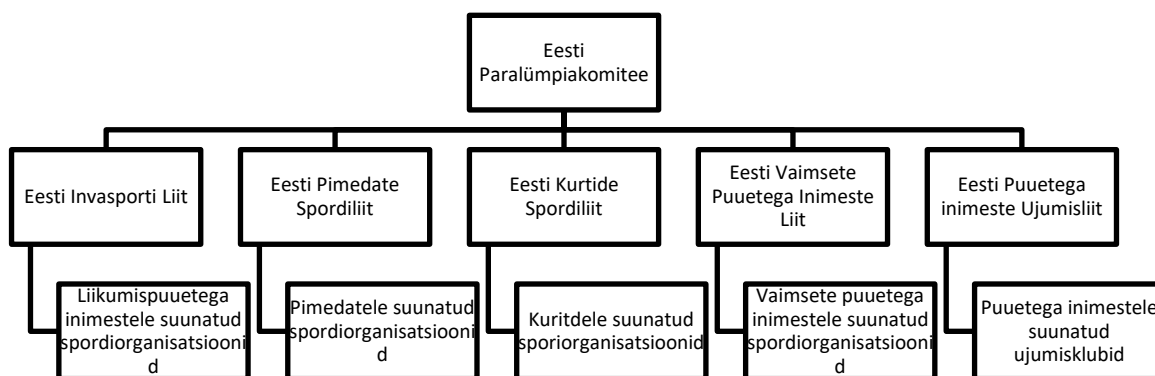


## **2. EESTI PARASPORTLASTE MOTIVATSIOONI UURING SAAVUTUSSPORDIS OSALEMISEL**

### **2.1. Saavutusspordis osalevate Eesti parasportlaste toimetulek ja probleemid**

Puuetega inimeste spordile pannakse üha enam rõhku ning luuakse erinevaid ühinguid, mis pakuvad puuetega inimestele võimalusi sportimiseks. Eestis on loodud mitmeid organisatsioone ja ühinguid, mis tegelevad puuetega inimestele sportimisvõimaluste pakkumisega, kuid need ei ole tihti peale rahuldaval tasemel. Samuti on Eestis vähe tipptasemel võistlevaid parasportlasi.

Eesti Paralümpiakomitee (EPK) on asutatud vabatahtlikus korras ning tegemist on heategevusliku mittetulundusühinguga, mille peamiseks eesmärgiks on arendada ja koordineerida puuetega inimeste sporti Eestis (Eesti Paralümpiakomitee, 2016). EPK on asutatud 1991. aastal ning samal aastal astuti ka Rahvusvahelise Paralümpiakomitee (IPC) liikmeks. EPK on katuseorganisatsiooniks viiele iseseisvale spordiorganisatsioonile (vt joonis 1 lk 26) – Eesti Invaspordi Liit, Eesti Pimedate Spordiliit, Eesti Kurtide Spordiliit, Eesti Vaimsete Puuetega Inimeste Spordiliit ja Eesti Puuetega Inimeste Ujumisliit. (Eesti Paralümpiakomitee, n.d.) Eesti Paralümpiakomitee (2016) tegevuse peamiseks ülesanneteks on tagada Eesti esindatus para- ja kurtide olümpiamängudel, arendada olümpialiikumist ning aidata kaasa võistlus- ja tervisespordi edendamisele. Eesti Paralümpiakomitee (n.d) toob välja, et eestlastest on võitnud paraolümpiamängudelt medaleid üheksa sportlast, kellest kõige edukam on olnud Marge Kõrkjas, kes on võitnud medaleid neljal paraolümpial. Lisaks on eestlased osalenud ka Kurtide olümpiamängudel, kus on kuldmedaleid võitnud kuus sportlast.



**Joonis 1.** Eesti puuetega inimestele suunatud spordiorganisatsioonide struktuur (Eesti Paralümpiakomitee, n.d. (autori koostatud))

Eesti Invaspordi Liit (EIL) on samuti asutatud avalikes huvides ning sarnaselt EPK-le on samuti tegemist mittetulundusühinguga. EIL on asutatud 1990. aastal ning peamiseks eesmärgiks on liikumispuuetega inimeste spordiliikumise edendamine. Samuti tahetakse läbi tervistav-sportlike ürituste parandada puuetega inimeste vaimset ja kehalist tervislikku seisundit. Eesti Invaspordi Liidul on mitmeid ülesandeid: koondada inimesed, kes on huvitatud spordi arendamisest, ning pakkuda neile tegutsemisvõimalusi; arendada suhteid erinevate invaspordiorganisatsioonide, nii rahvusvaheliste, rahvuslike kui ka eraorganisatsioonidega ja eraisikutega, et tugevdada invasporti; võistlusjuhendite ja edetabelite koostamine ning tulemuste kinnitamine; võistluskalendri koostamine ning vabariigisiseste ja riikidevaheliste võistluste ja muude invaürituste korraldamine; Eesti koondvõistkondade ettevalmistamine ja võistlustele lähetamine; invaspordi arendamise tarbeks materiaalse baasi loomine. (Eesti Invaspordi Liit, 2007) Seega tegutseb EIL pigem kohalikul tasandil spordi edendamisega ning EPK tegeleb pigem saavutussportlastega.

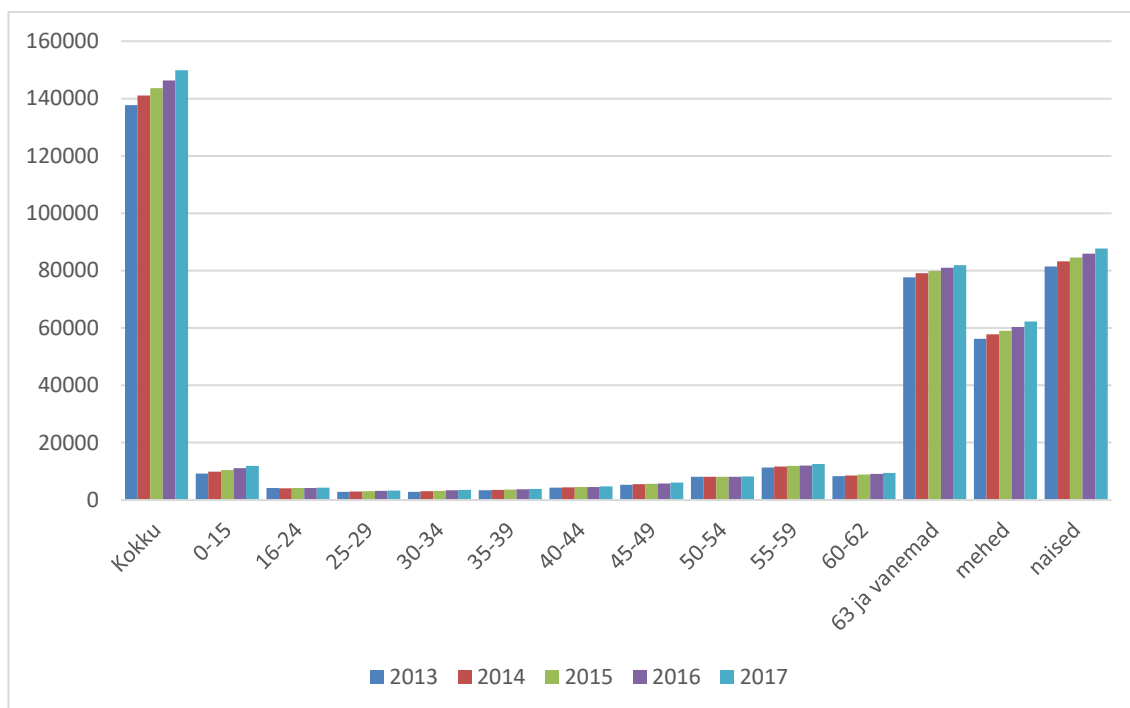
Eestis pole varasemalt puuetega inimeste motivatsioonist saavutusspordis osalemisest uuringuid läbiviidud. Puuetega inimesi hõlmavaid uuringuid ja erinevaid lõputöid on Eestis varasemalt läbi viidud. Peamiselt keskenduvad need kas puuetega inimeste tööturule suunamisest, tööturule sisenemise võimaluste parendamisest, tööandjate ja klientide suhtumisest puuetega inimese värbamisel. Spordiga seotud vaatenurkadest on läbi viidud mõningaid uuringuid. Näiteks Kütt (2016) viis magistritöö raames läbi uuringu Eesti ja Läti kehalise kasvatususe õpetajate seas, teada saamaks nende hoiakuid

puuetega õpilaste õpetamisel. Uuringu tulemusest võib järeldada, et kehalise kasvatuses õpetajate hoiakud sõltuvad suuresti kooli juhtkonnast ning üldisest suhtumisest puuetega inimestesse. Seega kui koolis on toetav keskkond, siis on suurem võimalus, et lapsed tegelevad spordiga hea meelega, seda nii puuetega kui ka tervete laste puhul.

Lisaks hoiakutele on uuritud ka kehalise aktiivsuse olulisust puuetega inimeste elus. Näiteks Pääbo (2012) uuris magistr töö raames puude olemust, füsioteraapiat ja kehalist aktiivsust seljatraumaga inimeste elus. See tõi välja, et kõik küsitlustele vastajad peavad kehalist aktiivsust väga oluliseks osaks paranemise ning elurütmi tagasi saamise puhul. Seega võib väita, et kehaline aktiivsus on erinevate vigastuste ja puute puhul oluline, sest see aitab tagasi saada elurütmi ning tänu sellele on võimalik ka leida uusi sõpru.

Eestis moodustavad puuetega inimesed küllaltki suure osa elanikkonnast, kuid seda eelkõige seetõttu, et puuetega inimeste hulka arvatakse ka pensioniealised inimesed. Statistikaameti (2016) tööturu-uuring toob välja, et 2015. aasta lõpus oli Eestis puuetega inimesi 146 343. 2017. aasta alguseks oli puuetega inimeste arv tõusnud 149 900-ni (vt joonis 2 lk 28), mis teeb 11,4% elanikkonnast, muutus puuetega inimeste arvus on 2,4% (Statistikaamet, 2017a). Andmete põhjal võib väita, et Eestis on puuetega inimesi, kes võiksid regulaarselt spordiga tegeleda, sealhulgas ka saavutusspordiga.

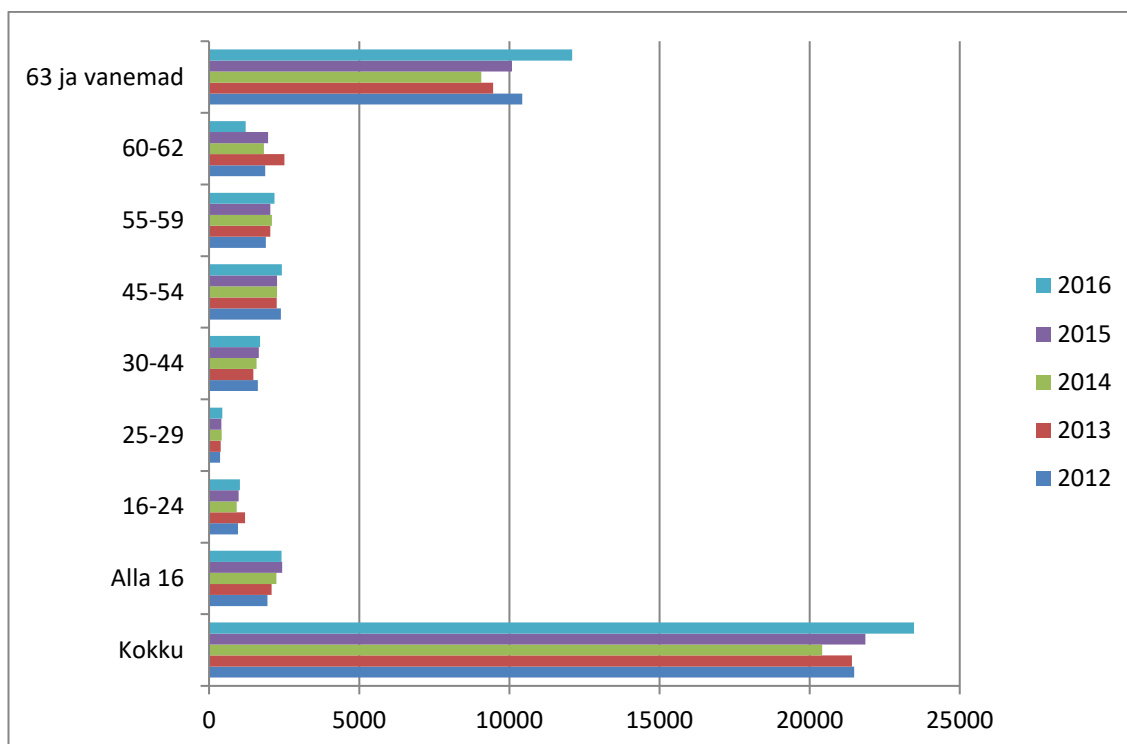
Joonis 2 (lk 28) toob välja puuetega inimesed Eestis soo, vanuserühmade ja aastate kaupa, kuid eraldi puude liikide kaupa pole Eestis statistikat tehtud. Eesti Invaspordi Liidu peasekretär Signe Falkenberg (suuline vestlus, 11.10.2017) ütleb, et vaimsete puuetega inimesi on üldiselt palju rohkem, neid võib olla isegi üle poole kõigist puuetega inimestest. Praegusel ajastul on kergete puuetega inimesi vähem, sest meditsiin (sünnitus, sünnieelne diagnoos, jms) on nii palju arenenud, et inimesed sünnivad tervemana, kuid see eest on avastatud rohkem erinevaid diagnoose. (S. Falkenberg ja K. Jaanimägi, suuline vestlus, 11.10.2017) Eesti Paralümpiakomitee peasekretäri kohusetäitja Keit Jaanimägi (suuline vestlus, 11.10.2017) toob välja, et rehabilitatsiooni tase Eestis on väga kehv ning toob näite sellest, kui ta käis Taanis noorte treeninguid jälgimas. Seal oli igal lapsel eraldi abiline, kes abistas ja toetas last tema tegevustes. Sellised abilised on laste perede poolt palgatud ning tihti toimub see läbi erinevate programmide, mida Eestis kahjuks pole.



**Joonis 2.** Puuetega inimesed Eestis aastatel 2013–2017, 1. jaanuari seisuga (Statistikaamet, 2017b)

Joonis 3 (lk 29) toob välja aastatel 2012–2016 puuetega inimeste hulka lisandunud inimesed. Igal aastal on kõige enam puuetega inimesi lisandunud 63-aastaste ja vanemate seas (47%), kuid kõige rohkem on neid lisandunud 2016. aastal (52%). Läbi aastate on kõige vähem puuetega inimesi aga lisandunud 25–29-aastaste seas (2%). Igal aastal on lisandunud 2000 või rohkem inimest alla 16-aastaste (10%) ja 45–54-aastaste seas (11%). Teistes vanuserühmades on see jäänud alla 2000 ning 16–24-aastaste seas on see arv jäänud kolmel aastal viiest alla tuhande (5%). Nii 55–59 kui ka 60–62-aastaste seas on lisandunud viie aastaga 9% kogu puuetega inimestest ning 30–44-aastaseid on lisandunud 7%.

Üldkokkuvõttes on kõige enam puuetega inimesi lisandunud 2016. aastal, 23 482 inimest (21,6%). Statistikaamet (2018) toob 2017. aasta kohta välja ainult koondarvestuses lisandunud puuetega inimeste arvud. 2017. määrati esmane puue 17 961 inimesele, mida on 5521 inimest vähem kui 2016. aastal.



**Joonis 3.** Puuetega inimeste hulka lisandunud inimesed aastatel 2012–2016 (Statistikaamet, 2018)

Eestlased on osalenud paraolümpiamängudel ning Euroopa- ja Maailmameistrivõistlustel puuetega inimestele. Hetkel on Eestis saavutusspordis osalevaid parasportlasi paarikümne ringis ning kõige suuremaks probleemiks on puuetega noorte vähene treeningutega liitumine. K. Jaanimägi (suuline vestlus, 11.10.2017) toob välja, et noori on keeruline leida ning põhjuseks toob ta inimeste enda suhtumise. Puuetega inimesed arvavad, et nad ei ole võimelised sportima, samuti on takistuseks materiaalne pool ning üks kõige suurem takistus on transport. Näitena toob ta välja, et palju on olnud olukordasid, kus EPK korraldab mõne seminari või spordiala tutvustuse ning inimene ütleb, et ta oleks sellest huvitatud, aga tal pole võimalik kuidagi kohale minna. K. Jaanimägi (suuline vestlus, 11.10.2017) toob veel välja, et tema enda ujumisklubis pole lastest puudust, kuid enamus neist on pigem vaimsete puuetega noored, kellest valdav enamus pole potentsiaalsed saavutussportlased vaid käivad treeningutel enda jaoks.

S. Falkenberg (suuline vestlus, 11.10.2017) ütleb, et kaks kõige suuremat takistust on materiaalne pool (osalustasud, varustus ja transport) ja inimeste enda tahe. Samuti mängib suurt rolli perekonna enda motiveeritus ja soov, sest lapsed, eriti puuetega lapsed,

sõltuvad väga palju oma vanematest ning kui näiteks vanematel pole võimalik last transportida, siis ei saagi laps spordis osaleda. Lisaks eelmainitud takistusele on üheks suureks takistuseks veel ligipääsetavus. Paljudesse spordirajatistesse on puuetega inimestel keeruline pääseda või puuduvad lisavõimalused – näiteks kui lapsel on teisest soost saatja, siis oleks neil vaja eraldi ruumi, kus on võimalik riideid vahetada, kuid paljud kohad seda ei võimalda. (K. Jaanimägi, suuline vestlus, 11.10.2017) S. Falkenberg (suuline vestlus, 11.10.2017) toob näite *bowlingust*, milles tahetakse võistlust korraldada, kuid ainsad ligipääsetavad keeglisaalid on Põlvas, Pärnus ja Tallinnas ning arvestades üle Eesti olevaid saale, siis on ligipääsetavaid kohti väga vähe.

Eestis on hetkel harrastajate poolelt kõige populaarsem ala ujumine, millele järgneb kergejõustik. Ujumine on kõige populaarsem, sest see ala vajab kõige vähem varustust ning see ei ole ka materiaalselt väga kulukas. Lisaks neile on viimasel ajal hakanud väga jõudsalt arenema ratastooli tennis, ratastooli *curling*, ratastooli korvpall ja istevõrkpall. Suurem osa tegevusest toimub Tallinna läheduses, sest maakohtades on see veel keerulisem. Samas toovad S. Falkenberg ja K. Jaanimägi (suuline vestlus, 11.10.2017) välja, et probleemiks pole treeningvõimaluste pakkumine vaid inimeste treeningutele saamine.

Eesti siseselt pole ühtegi võistkonnaala liigaturniiri toimunud, kuid näiteks on olnud istevõrkpallis Balti Liiga. Eesti kontekstis on keeruline oma liigat korraldada, sest on keeruline terve võistkonna jagu inimesi ühel ajal treeningule saada ning Eestis on hea kui kokku saadakse üks võistkond. EPK korraldab aga Eesti Meistrivõistlusi ujumises, kergejõustikus, males ja kabes ning EIL korraldab kergejõustiku võistlusi etappidena. (K. Jaanimägi, suuline vestlus, 11.10.2017)

Informatsiooni hetkel tegevate parasportlaste kohta Eestis saab Eesti spordiregistrist. Eesti spordiregistri järgi on Eestis tegevaid parasportlasi 382 ja treenereid 14 (Eesti spordiregister, n.d.). Spordiregister näitab ainult spordiorganisatsiooni või -liitu registreeritud inimesi, kuid keegi ei teosta kontrolli selle üle, kas need inimesed ka tegelikult treeningutel käivad, ja kui käivad, siis kui aktiivselt osaletakse treeningutel. Treenerite kohta toovad S. Falkenberg ja K. Jaanimägi (suuline vestlus, 11.10.2017) välja, et see amet ei vaja eraldi kvalifikatsiooni, sest kõige olulisem on tahe ja soov puuetega inimesi trennida. Täpsemad teadmised ja oskused tulevad töö käigus.

Informatsiooni levitamine võib olla selliste vabatahtlike ühenduste jaoks küllaltki keeruline ja kulukas. Tasuline info levitamine on seadnud väga suured piirid, et EPK ja EIL saaksid oma teavet jagada avalikkusele, sest neil puudub selle jaoks piisav rahaline ressurss. Põhiline info edastamine toimub näost-näku kontaktis, läbi Puuetega Inimeste Koja ja rehabilitatsiooni keskuste. (S. Falkenberg, suuline vestlus, 11.10.2017) Selle tulemusena ei pruugi info jõuda kõikide soovitud sihtrühmadeni.

Puuetega inimeste sporti harrastatakse ka Eesti naaberriikides. S. Falkenberg ja K. Jaanimägi (suuline vestlus, 11.10.2017) toovad välja, et Lätis ja Leedus on harrastajaid rohkem, aga seda eelkõige seetõttu, et rahvaarv on suurem. Üldiselt on Lätis ja Leedus tingimused puuetega inimestele sportimisvõimaluste pakkumiseks samad ning neil on ka sama probleem, mis Eestis, et keeruline on inimesi treeningutele saada. Soomes on aga paraspori traditsioonid palju pikemad ning seetõttu on neil palju paremad tingimused, puuetega inimeste spordis on rohkem rahalist ressursi ning inimesed suhtuvad üldiselt puuetega inimestesse paremini.

Väga paljudes riikides (näiteks Soomes ja Hollandis) mängivad istevõrkpalli võrkpallurid, kelle põlved on nii haiged, et nad ei ole võimelised enam hüppama. Eestis aga vaadatakse seda varianti kui midagi halba ning häbiväärset. (S. Falkenberg, suuline vestlus, 11.10.2017) Kuigi see võiks olla võimalus edasi tegeleda oma lemmikspordialaga.

Seega on Eestis hetkel olukord, kus on võimalus pakkuda puuetega inimestele mitmeid alternatiivseid sportimisvõimalusi, kuid pole inimesi, kellele neid võimalusi pakkuda. Andmete põhjal on olemas ka inimesed, kuid nad ei leia teed sportimise juurde. Puuetega inimesed võivad peljata sportimist, eriti avalikult, sest nad häbenevad ning arvavad, et nad ei ole selleks võimelised. Teiselt poolt ei pruugi nad märgata seost, et see mõjub neile tervist parandavalt ning seetõttu pole neil piisavalt tahet sportida.

## **2.2. Eesti parasportlaste saavutusmotivatsiooni uuringu valim ja tulemused**

Käesoleva lõputöö uuringu eesmärgiks on anda ülevaade Eesti parasportlaste motivatsioonist saavutusspordiga tegelemisel ning teha ettepanekuid kuidas motiveerida

ja luua tingimusi, et rohkem sportlasi tegeleks saavutusspordiga. Uuringu läbiviimiseks võeti kasutusele ankeetküsitlus, mis kuulub kvantitatiivse uurimismeetodi alla. Ankeetküsitluses osalesid Eestis hetkel tegevad saavutusspordis osalevad parasportlased. Järgnev tabel 4 toob välja empiirilises osas kasutatud andmete kogumisviisid, nende ajalise määratluse ja eesmärgid.

**Tabel 4.** Andmete kogumisviisid ja nende eesmärk

| Meetod/mudel                           | Valim/Infoallikas  | Aeg              | Eesmärk  |
|--|--|------------------|--|
| Intervjuu                              | Eesti Paraolümpiakomitee peasekretäri kohusetäitja Keit Jaanimägi ja Eesti Invaspordi Liidu peasekretär Signe Falkenber.                           | 11.10.2017       | Selgitada välja puuetega inimeste sportimisvõimaluste hetkeolukord Eestis.   |
| Saavutusmotivatsiooni ankeetküsimustik | Eestis tegevad saavutusspordis osalevad parasportlased (30), vastajaid 24.   | 14.03-28.03.2018 | Selgitada välja saavutusspordis osalevate Eesti parasportlaste motivatsioon. |
| Fookusrühma arutelu                    | Eesti Paraolümpiakomitee peasekretäri kohusetäitja Keit Jaanimägi, Eesti Invaspordi Liidu peasekretär Signe Falkenberg ja parasportlaste esindaja. | 10.05.2018       | Tutvustada uuringu tulemusi, koguda arvamusi ja teha järeldused.             |

Allikas: autori koostatud

Järgnev tabel 5 (lk 33) toob välja lõputöös kasutatud uurimismeetodite eelised ja puudused. Esimeseks meetodiks on intervjuu, mille puhul toovad Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2015, lk 182) välja, et see on personaalsema lähenemisega ning tänu sellele ka emotsionaalsem. Nad lisavad, et tänu personaalsusele võib vastaja olla ka avatum ning tänu sellele on võimalus saada põhjalikumad vastused. Info põhjalikkusele aitab ka kaasa fakt, et intervjuu käigus on võimalik esitada lisaküsimusi ning vastavalt olukorrale suunitlust muuta. Teiselt poolt võtab intervjuu läbiviimine palju aega ning võib ette tulla ka olukordi, kus intervjuueeritav kaldub teemast kõrvale ning räägib ebaolulistel teemadel. Lisaks on ohuks ka see kui intervjuueeritava vastused on sotsiaalselt soovitatavad, sest ta tahab endast paremat muljet jätta.



Teine lõputöös kasutatud meetod on ankeetküsimustik, mille suureks eeliseks on võimalus koguda suur andmestik. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2015, lk 192–193) sõnavad, et ankeetküsimustikuga on võimalik kaasata palju inimesi ning ühtlasi küsida ka palju küsimusi. Küsimustiku puhul on ajakulu oluliselt väiksem ning andmeid on võimalik kiirelt ja lihtsalt talletada ning andmetöötlusprogramme kasutades neid analüüsida. Kuigi saadav andmestik on suur, siis võivad vastused jääda pinnapealseks, sest ei saa küsida täpsustavaid vastuseid ning vastajad ise ei pruugi piisavalt põhjalikke vastuseid anda. Samuti võib vastaja küsimusi teisiti mõista, mistõttu ei saada sobivat vastust ning lisaks pole võimalik kontrollida vastuste õigsust ja täpsust.

**Tabel 5.** Uurimismeetodite eelised ja puudused

| Meetod                       | Eelised  | Puudused  |
|------------------------------|--|---|
| Intervjuu (vt lisa 2)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>võimalus vastavalt olukorrale ja vastajale muuta;</li> <li>personaalsem ja emotsionaalsem;</li> <li>vastaja võib rohkem ja avatumalt vastata;</li> <li>põhjalik teave, sest võimalus esitada lisaküsimusi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>läbi viimine võtab palju aega;</li> <li>intervjueeritav annab teavet, mida pole soovitud;</li> <li>intervjueeritav tahab jätta endast parema mulje ning annab sotsiaalselt soovitavaid vastuseid;</li> </ul> |
| Ankeetküsimustik (vt lisa 3) | <ul style="list-style-type: none"> <li>võimaldab koguda suure andmestiku (kaasata palju inimesi ja küsida palju küsimusi);</li> <li>säästab oluliselt aega;</li> <li>andmeid on võimalik kiiresti talletada ning analüüsida.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>andmed võivad jääda pinnapealseks;</li> <li>ei ole võimalik õigsust ja täpsust kontrollida;</li> <li>vastaja võib küsimusi teisiti mõista.</li> </ul>  |

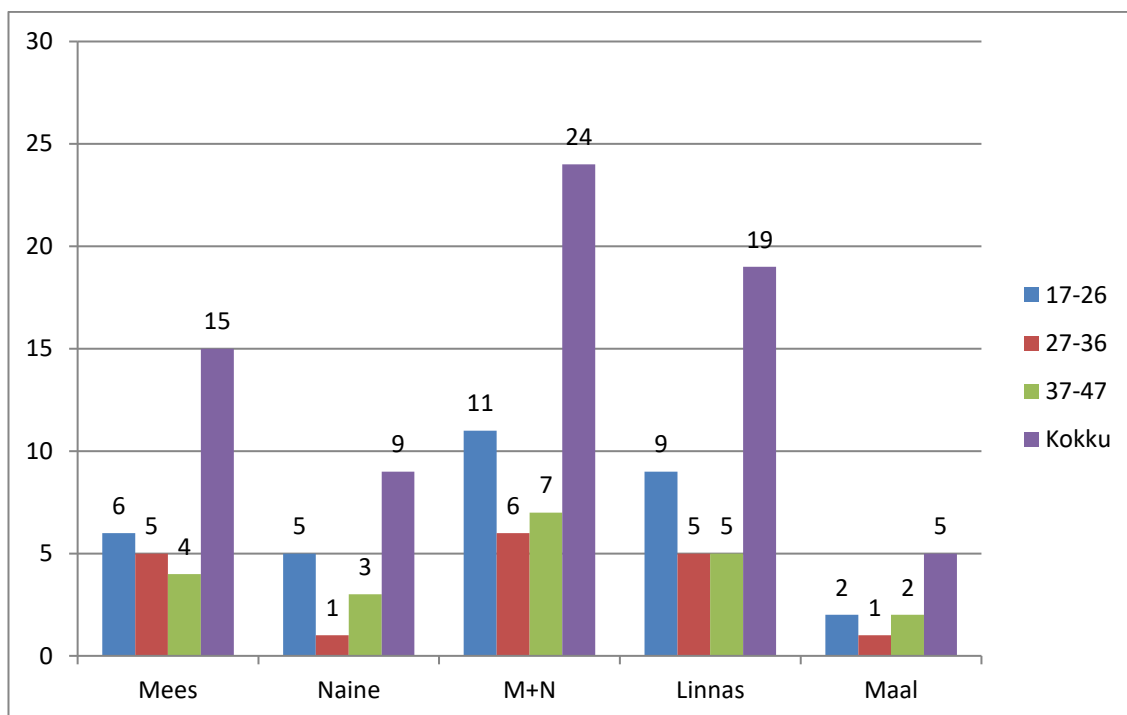
Allikas: Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2005, lk 182, 192,193; autori koostatud

Käesolevas lõputöös kasutati intervjuud hetkeolukorra välja selgitamiseks, sest intervjuu võimaldas küsida täpsustavaid küsimusi ja seeläbi saada selgema ja täpsema pildi hetkeolukorrast. Ankeetküsimustikuga koguti vastused Eestis tegutsevatelt parasportlastelt, kes osalevad saavutusspordis. See meetod valiti seetõttu, et saada vastused võimalikult paljudelt sportlastelt ning küllaltki lühikese ajaga. Lisaks kuna ankeetküsimustik oli struktureeritud, siis polnud ka vajadust lisaküsimusteks ning see variant sobis hästi. Kõige viimase meetodina kasutati veel ka fookusrühma intervjuud, mille eesmärgiks oli jagada uuringu tulemusi ja ettepanekuid Eesti Paralümpiakomitee ja Invaspordi Liidu esindajatega. Samuti arutleda ettepanekute üle ning võtta arvesse ka nende organisatsioonide poolt pakutud ettepanekuid.

Ankeetküsimustiku (vt lisa 3) aluseks võeti enesemääratlemise teooria (SDT) ning selle põhjal koostatud Spordimotivatsiooni Skaala-II (SMS-II). Küsimustik mõõdab sisemist, integreeritud, omaksvõetud, pealesurutud ja välist regulatsiooni ning amotivatsiooni. Küsimustiku teine osa moodustus Eesti Paralümpiakomitee soovitud küsimuste põhjal. Lisaks oli ankeetküsimustikus ka üldosa, millega sooviti teada vastajate sotsiaaldemograafilisi andmeid, et oleks võimalik vastuseid analüüsida soo, vanuse, elukoha, puudeliigi ja selle astme alusel. Motivatsiooni küsimustik koosnes 18 väitest, mida tuli hinnata kuuepalliskaalal, kus 1 – ei nõustu üldse, 2 – ei nõustu, 3 – pigem ei nõustu, 4 – pigem nõustun, 5 – nõustun ja 6 – nõustun täielikult. Teises osas olid valikvastustega küsimused ning valida võis ka mitu sobivat varianti.

Küsimustik edastati sportlastele Eesti Paralümpiakomitee kaudu ning vastuseid sai anda 14. märtsist kuni 28. märtsini 2018. Küsimustik saadeti 30 parasportlasele ning neist vastas 24, mis teeb vastamisprotsendiks 80%. Andmeid koguti Google küsitlusvormi kasutades ja vastuste analüüsimiseks kasutati Microsoft Exceli andmetöötlusprogrammi.

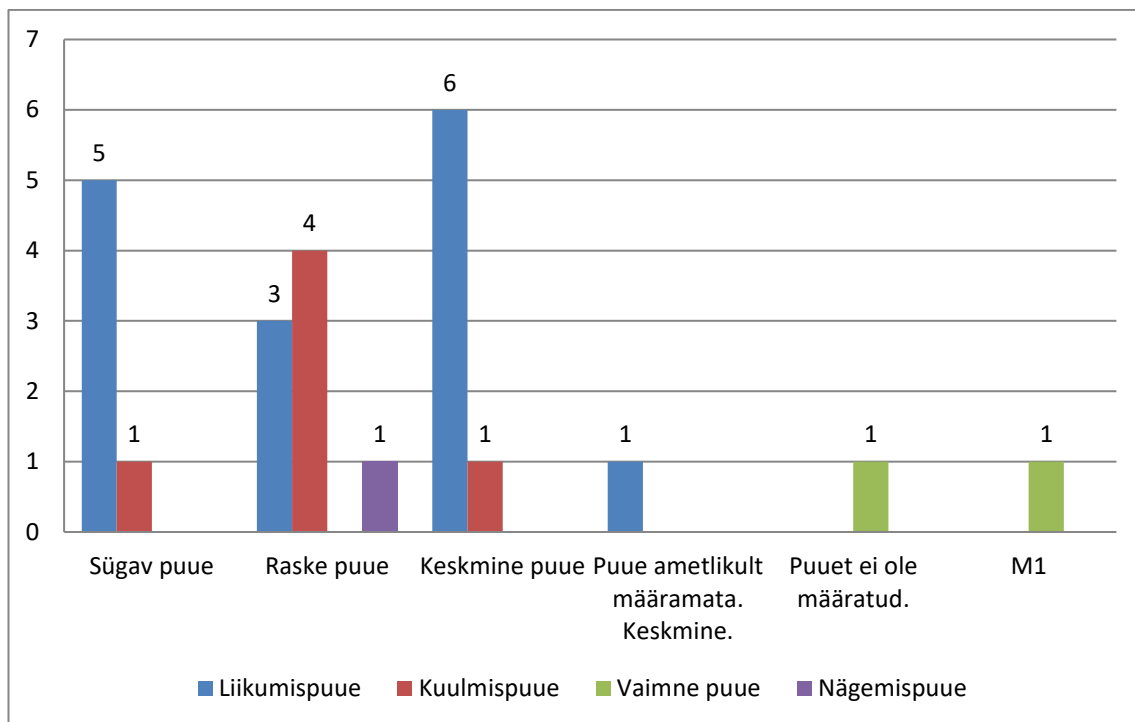
Vastajate vanused erinesid suurelt, kõige noorem vastaja oli 17-aastane ning kõige vanem vastaja 47-aastane. Alljärgnev joonis 4 (lk 35) toob välja vastajate sotsiaaldemograafilised andmed. Vanuserühmas 17–26 oli 11 vastajat (46%), 27–36-aastaseid vastajaid oli kuus (25%) ning vastajaid vanuses 37–47 oli seitse (29%). Üle poole vastajatest 63% (15) olid mehed ning 37% (9) naised. Meeste ülekaal võib tuleneda sellest, et mehed on julgemad ning mõnel juhul ka sportlikumad. Naistel võib olla suurem hirm avalikkuse arvamuste ees ning samuti võivad naised olla hõivatud laste kasvatamisega. 79% vastajatest (19) elab linnas ning ülejäänud 21% (5) maal. Enamus vastajatest elab linnas ilmselt eelkõige seetõttu, et suurem osa elutegevusest on kogunenud linnadesse. Lisaks asuvad enamasti linnades ka arstid ja rehabilitatsioonikeskused.



**Joonis 4.** Vastajate sotsiaaldemograafilised andmed (n=24) (autori koostatud)

Vastajatel paluti ära märkida oma puude liik ning selle raskusaste. Järgnev joonis 5 (lk 36) toob välja puude liigid nende raskusastmete kaupa. Ametlikult eristatakse kolme raskusastet – sügav, raske ja keskmine puue (K. Jaanimägi, e-kiri, 29.03.2018). Kolm vastajat tõid välja muu vastuse – puue on ametlikult määramata, kuid see on keskmine (4%); puuet ei ole määratud (4%); M1 (4%), mis Paralümpiakomitee peasekretäri kohusetäitja K. Jaanimägi (e-kiri, 29.03.2018) sõnul on tõenäoliselt sassi aetud võistlustel olevate klassifikatsioonidega, kuid eraldi raskusaste see ei ole.

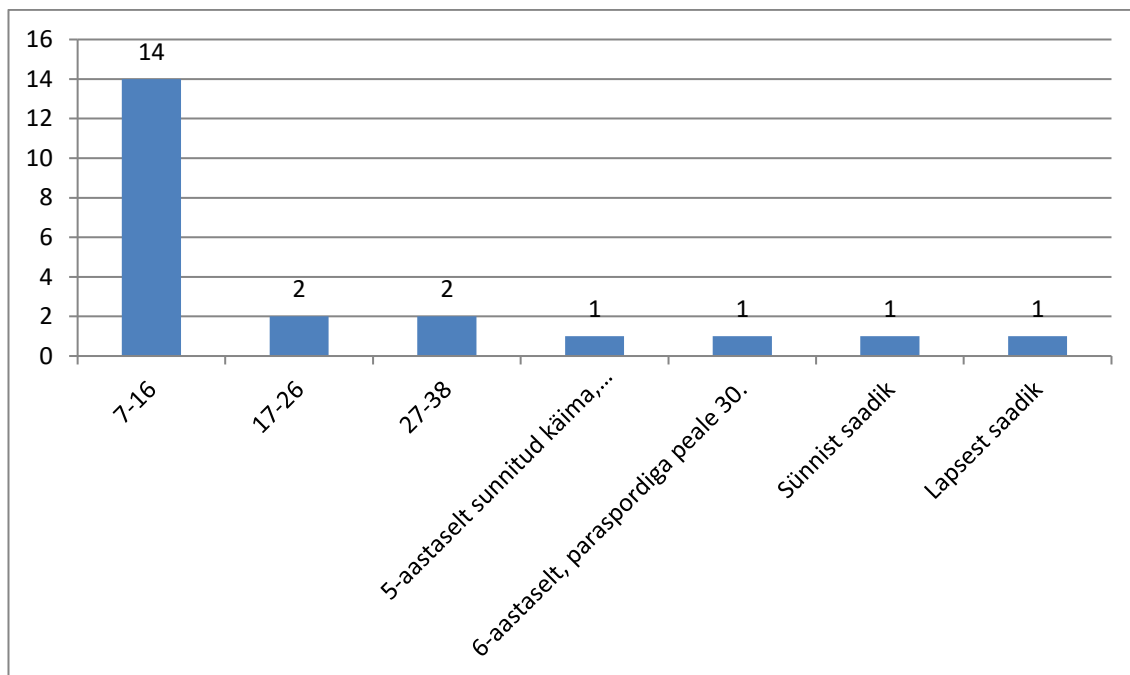
Vastajate seas on kõige enam tee spordi juurde leidnud raskete puuetega sportlased, mis kinnitab ka S. Falkenbergi (suuline vestlus, 11.10.2017) öeldut, et praegusel ajal on kergemate puuetega inimesi vähem, sest meditsiin on nii palju arenenud. Samas on vastajate seas sügavate puuetega inimesi jällegi kõige vähem, mis võib olla tingitud sellest, et sügavate puuetega inimestel on spordi tegemine veelgi raskendatud ning seetõttu ei ole tahetud sportimisse pühenduda. Samuti on sügavate puuetega inimesel vaja suuremat tuge ümbritsevatelt inimestelt ning see võib olla ka üks põhjus, miks sügavate puuetega sportlasi on vähem.



**Joonis 5.** Puude liigid nende raskusastmete kaupa (n=24) (autori koostatud)

Eestis tegutsevad parasportlased on alustanud oma sportlaskarjääri väga erinevates vanustes (vt joonis 6 lk 37). Vanuses 7–16 hakkas spordiga tegelema 14 vastajat (64%), vanuses 17–26 kaks vastajat (9%) ning sama palju vastajaid (9%) vanuses 27–38. Lisaks eeltoodud vanustele, toodi välja ka muid variante. Üks vastaja (4,5%) ütles, et on spordiga tegelenud sünnist saadik ning teine (4,5%), et lapsest saadik. Üks vastaja (4,5%) tõi välja, et sportimisega alustas ta 6-aastaselt, kuid parasportliga peale 30. eluaastat. Viimane vastaja (4,5%) ütles, et ta oli sunnitud spordiga alustama 5-aastaselt ning võistlustasemel alustas treeninguid neljandas klassis.

Enamus vastajatest (77%) on sportimisega alustanud küllaltki noores eas, mis viitab sellele, et inimestel on huvi spordiga tegeleda. Puuetega inimeste puhul võib varakult spordiga alustamine olla tingitud arstide ja vanemate suunamisest. Samuti kuna noores eas enamasti veel tööl ei käida ning puuetega inimeste puhul on noores eas tööle saamine veelgi raskendatud, siis võisid vastajad otsida endale tegevust ja väljundit, et nad ei peaks nii palju tegevusetult olema.

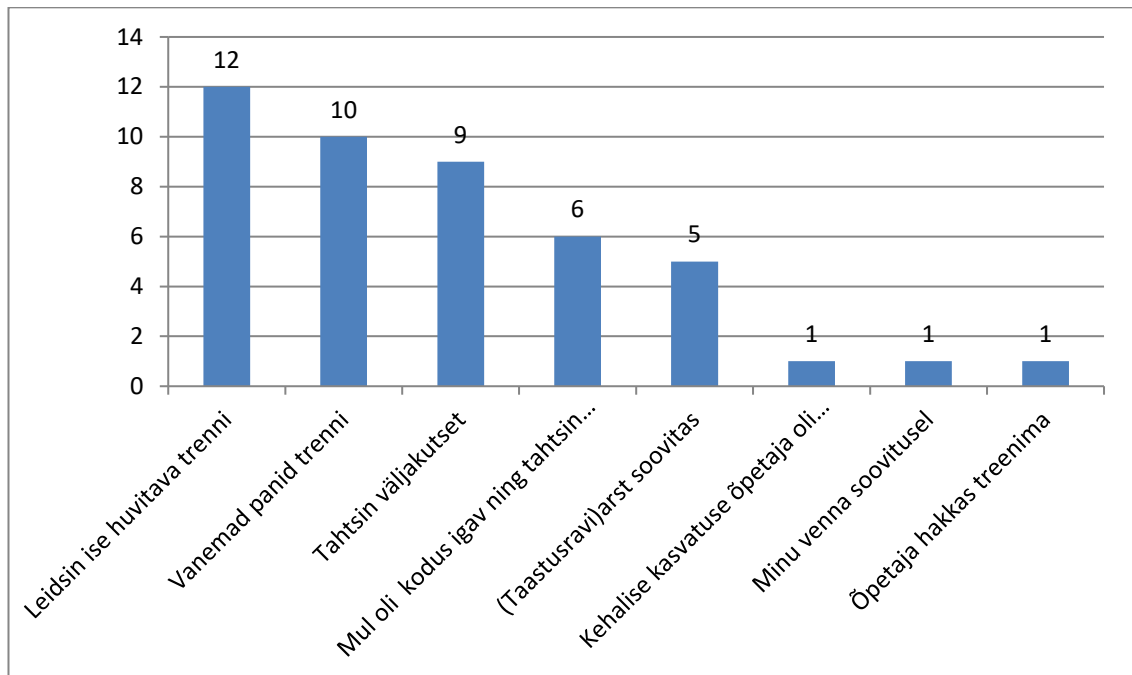


**Joonis 6.** Eesti parasportlaste vanus spordiga alustamisel (n=24) (autori koostatud)

Järgnev joonis 7 (lk 38) toob välja erinevad põhjused, miks Eesti parasportlased alustasid sportimist. Vastajad said valida rohkem kui ühe vastusevariandi. Pooled vastajatest leidsid ise huvitava trenni (27%), millega nad ühineda soovisid. Veidi alla poole vastajatest ütlesid, et vanemad panid nad trenni (22%). Üheksa vastajat tõid välja, et nad soovisid väljakutset (20%), kuus vastajat ütlesid, et neil oli kodus igav ning tahtsid midagi teha (14%). Viimane vastajatele pakutud vastusevariant oli „(Taastusravi)arst soovitas treeningutega alustada“ (11%) ning seda varianti valis viis vastajat. Lisaks pakutud variantidele, lisas kolm vastajat ka muu põhjuse. Nendeks põhjusteks olid: „kehalise kasvatuse õpetaja oli treener ja kutsus trenni“ (2%); „minu venna soovitusel“ (2%); „õpetaja hakkas treenima“ (2%).

Kõige enam parasportlasi leidis ise endale huvipakkuva spordiala, seega on oluline, et neil oleks valikuvarianti. Buffart *et al.* (2010, lk 90) tõid välja, et kui puuetega inimesed leiavad endale sobiva spordiala, siis hakkavad nad suurema tõenäosusega sellega tegelema. Samuti on noorte puhul oluline ka vanemate roll, sest nemad suunavad last trenni tema heaolu eesmärgil. Seda eriti kui arstid on teadvustanud lastevanematele spordi olulisust puuetega laste elus. Seega on ka oluline roll tervishoiutöötajatel (Wilhite & Shank, 2009, lk 117), kellel on positiivne mõju nii puuetega inimestele endale kui ka

noorte puhul nende vanematele, et nad jagaksid teavet spordi kasulikkuse ning ka erinevate võimaluste kohta.

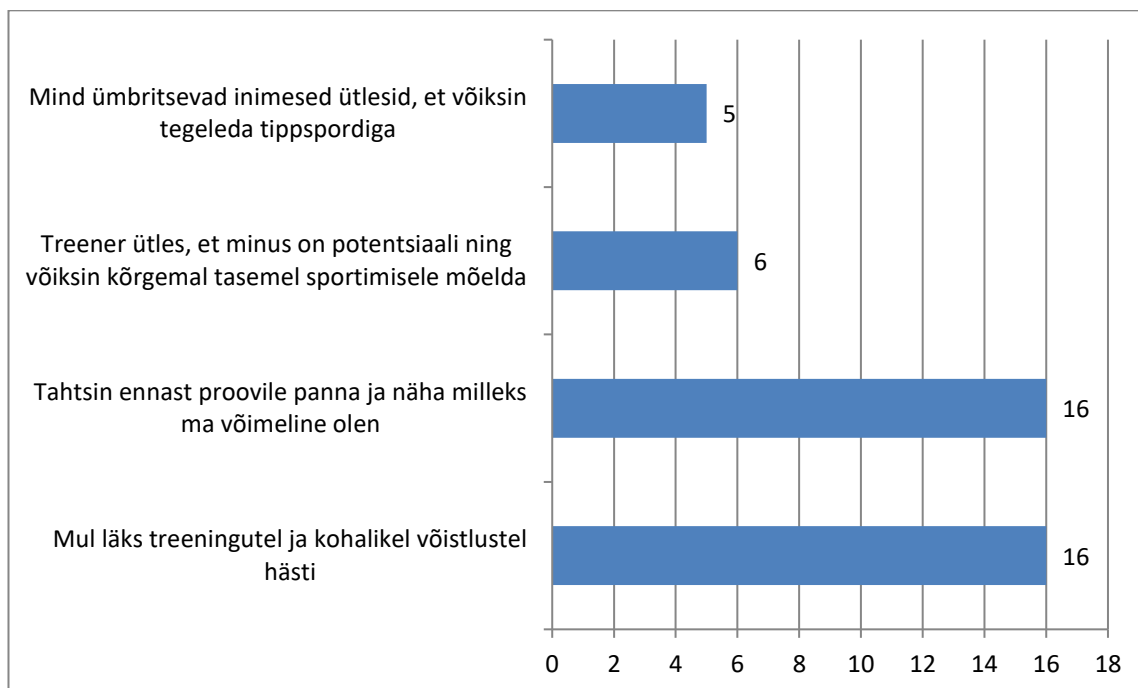


**Joonis 7.** Eesti parasportlaste spordiga alustamise põhjused (n=24) (autori koostatud)

Joonisel 8 (lk 39) on välja toodud põhjused miks vastajad otsustasid hakata saavutusspordi tasemel treenima ja võistlema. Vastajatele oli pakutud neli vastusevarianti ning viies võimalus oli öelda mõni muu põhjus, valida sai mitu varianti. Selle vastuse puhul ei pakutud varianti „muu“. Variante „Mul läks treeningutel ja kohalikel võistlustel hästi“ ja „Tahtsin ennast proovile panna ja näha milleks ma võimeline olen“ valiti mõlemat 16. korral (37%). Kuuel korral toodi välja, et treener oli see, kes suunas saavutusspordi poole (14%) ning viiel korral oli tegemist ümbritsevate inimeste suunamisega (12%).

Vastajad alustasid treeninguid ja võistlusi tipptasemel motiveerituna nii sisemistest kui ka välistest regulatsioonidest. Sisemine motivatsioon tulenes sellest, et taheti ennast proovile panna ning oma võimeid näha, samuti hea enesetunne, mis saadi kohalikest võistlustelt. Väliste tegurina võis mõjutada kohalikest võistlustelt saadud autasud ja tähelepanu. Samuti näitab välimist motivatsiooni, see, et tipptasemel treenimist alustati kellegi teise soovitusel. Kuna vastajad said valida mitu vastusevarianti, siis võib mitmete

vastajate puhul olla ka erinevate motivatsiooni liikide segunemine, et ühelt poolt mõjutasid sisemised regulatsioonid ning teiselt poolt välised regulatsioonid.

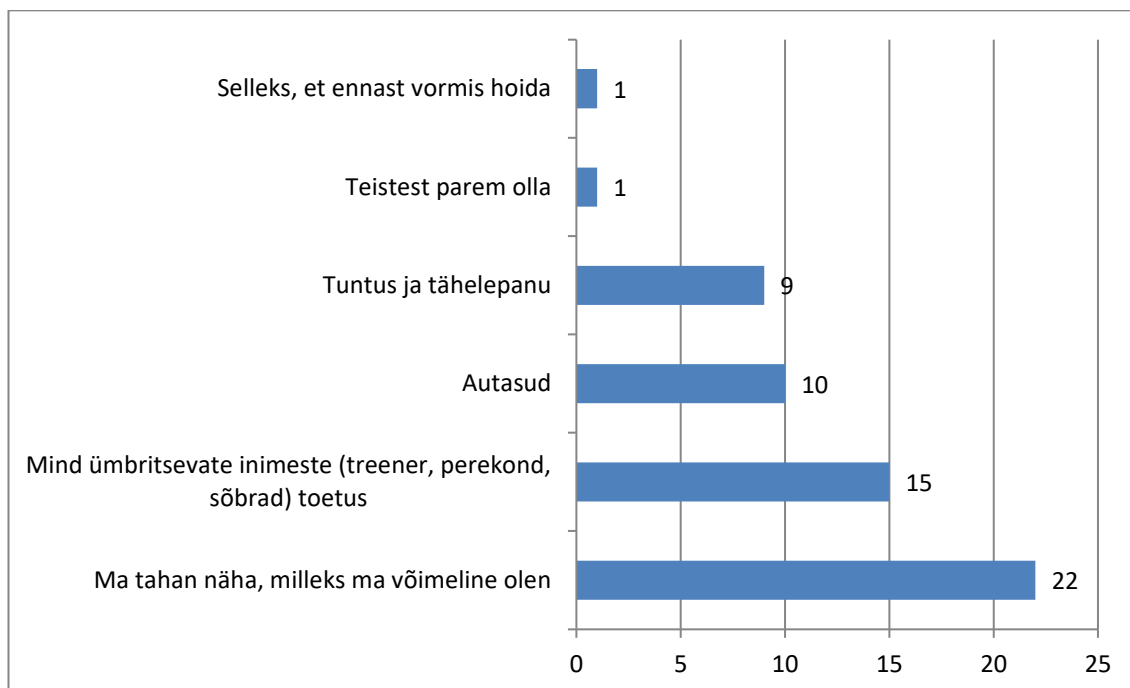


**Joonis 8.** Eesti parasportlaste põhjused saavutusspordiga alustamiseks (n=24) (autori koostatud)

Eesti parasportlased on kõige enam jätkanud järjepidevalt treeninguid, sest nad tahavad näha, milleks nad võimelised on (38%), selle variandi valis 22 vastajat 24-st (vt joonis 9 lk 40). Ümbritsevate inimeste toetuse (26%) märkisid ära 15 vastajat. Kümme vastajat tõid välja, et neid motiveerivad järjepidevalt sportiga tipptasemel tegelema erinevad autasud (17%) ning üheksa vastajat tõid välja tuntuse ja tähelepanu (15%) kui ühe motivatsiooni allika. Üks vastaja tõi välja, et teda motiveerib soov olla teistest parem (2%) ning üks teine vastaja lisas, et enda vormis hoidmine (2%) motiveerib järjepidevalt tipptasemel sportima.

Järjepidevateks treeninguteks on vastajad pigem sisemiselt motiveeritud, sest peaaegu kõik vastajad (22) tõid ühe aspektina välja, et nad tahavad näha, milleks nad võimelised on. See viitab peamiselt sportlaste enda tahtele ja soovile panna ennast proovile. Samas on üle poole vastajatest (15) tõid välja ümbritsevate inimeste toetuse, mis viitab välisele motivatsioonile. Seda eelkõige seetõttu, et teiste inimeste poolt tulevad kiidusõnad ja toetus võivad tekitada temas soovi seda veel rohkem kogeda. Eriti võib seda juhtuda

sportlaste puhul, kes tavaelus nii palju tähelepanu ei saa. Seega muutub nende tegutsemise eesmärgiks teistele meeldimine.



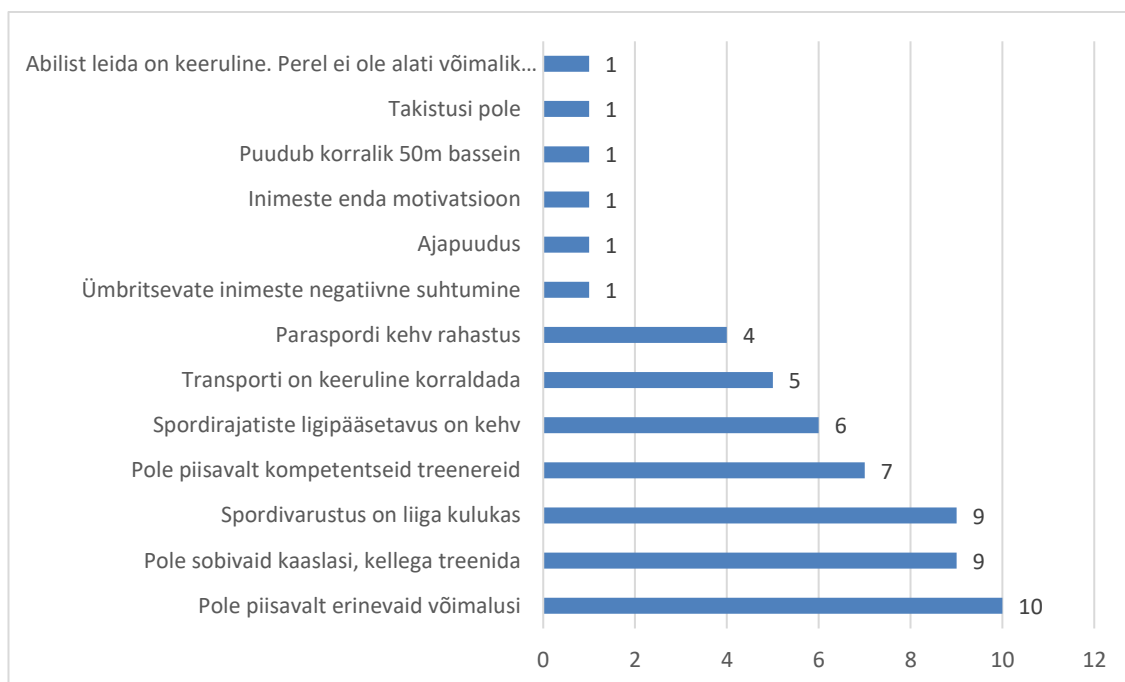
**Joonis 9.** Eesti parasportlaste motivatsioon järjepidevateks treeninguteks ja võistlusteks (n=24) (autori koostatud)

Parasportlased tõid välja, mis on nende arvates kõige suuremad takistused Eestis parasportlasega tegelemisel (vt joonis 10 lk 41). Kõige suuremaks takistuseks peetakse seda, et pole piisavalt erinevaid võimalusi sportimiseks (17,9%). Sellele järgnevad liiga kulukas spordivarustus (16%) ning sobivate treeningkaaslaste puudumine (16%), mõlemat väidet valis üheksa vastajat. Seitse vastajat tõid välja, et Eestis pole piisavalt kompetentseid treenereid (12,5%). Spordirajatiste kehva ligipääsetavuse (10,7%) tõid välja kuus sportlast ning viis sportlast ütlesid, et transporti on keeruline korraldada (8,9%). Üks vastaja ütles, et takistuseks on ümbritsevate inimeste negatiivne suhtumine (1,8%).

Lisaks ette antud variantidele tõid vastajad välja ka muid takistusi. Neli inimest tõid välja rahastamisega seotud takistused – „rahastamist on vähe“ (1,8%); „toetused tippspordis“ (1,8%); „parasporti rahastus on nõrgal tasemel“ (1,8%); „rahalist toetust pole ning seetõttu on tippspordlasena raske töö kõrvalt treenida“ (1,8%), need vastused liigitati kokku vastusevariandi „Parasporti kehv rahastus“ alla (7,1%). Üks vastaja tõi välja, et



abilist on keeruline leida ning perel pole alati võimalik treeningutel sportlasega kaasas käia (1,8%). Ühe vastaja poolt toodi välja, et puudub korralik 50-meetrine bassein (1,8%), teine vastaja ütles, et ajapuudus (1,8%) ning kolmas ütles, et inimeste enda motivatsioon (1,8%) on takistuseks. Vastupidiselt eelnevatele ütles üks vastaja, et takistusi ei ole (1,8%).



**Joonis 10.** Suurimad takistused paraspordiga tegelemisel Eestis (n=24) (autori koostatud)

Erinevate võimaluste puudumine on vastajate sõnul kõige suuremaks takistuseks. Samas kui S. Falkenberg (suuline vestlus, 11.10.2017) tõi välja, et erinevate võimaluste pakkumine ei ole probleem, vaid pigem pole inimesi, kellele neid võimalusi pakkuda. Sobivate treeningkaaslaste puudumine võib tuleneda sellest, et kuna hetkel on küllaltki vähe tegevaid puuetega saavutussportlasi ning nende seas tegeletakse ka erinevate spordialadega, siis võibki tekkida olukord, kus ühe spordiala treeningutel on vähesed sportlased. Kulukas spordivarustus on seotud ka paraspordi kehvra rahastamisega, sest puuetega saavutussportlased ei saa selliseid toetuseid nagu saavad terved saavutussportlased. Paraspordilased peavad ka tööl käima, et ära elada ning oma palgast kalli spordivarustuse soetamine on keeruline. Üheks enam harrastatavaks spordialaks Eestis on ujumine (K. Jaanimägi, suuline vestlus, 11.10.2017), see võib olla seda põhjusel, et see spordiala vajab vähe erivarustust.

Vastajatele anti võimalus välja tuua erinevaid muresid ja soovitusi, mis neil on seoses sportimisega. Tegemist oli vabatahtliku küsimusega ning sellele vastas kolm parasportlast. Esimene neist tõi välja, et puudub korralik 50-meetrine basseini, kus saaks korralikult trenni teha. Teine ütles, et töötamine segab sportimist ning kolmas lisas, et tema arvates ei suhtuta kurtide olümpiamängudesse samamoodi nagu paraolümpiamängudesse. Samuti tõi ta välja, et Eestis ei saa puuetega saavutussportlased treenida samadel tingimustel nagu terved saavutussportlased, sest töö tuleb edasi käia isegi kui on ette näidata suurvõistluste medalid.

Saavutusmotivatsiooni küsimustiku osas pidid vastajad andma hinnangu 18-le väitele kuuepalliskaalal. Lisa 4 toob välja viis kõige kõrgema keskmise tulemusega väidet kõikide vanuserühmade kaupa kokku ning eraldi. Kõige nooremas vanuserühmas said võrdse keskmise tulemuse väited 1–2 („Ma tegelen spordiga, sest sportimine on lahutamatu osa minu elust.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.“) ja 4–6 („Ma tegelen spordiga, sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada.“, „Ma tegelen spordiga, sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest ma leian, et sportimine on hea võimalus kuidas arendada enda juures neid külgi, mida ma väärtustan.“). Keskmises vanuserühmas said võrdse tulemuse väited 4–5 („Ma tegelen spordiga, sest sportimine on üks parimaid viise kuidas iseenda erinevaid külgi arendada.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest ma olen valinud oma spordiala ühe võimalusena kuidas ennast arendada.“).

Kõige vanemas vanuserühmas olid võrdse keskmise tulemusega väited 1–2 („Ma tegelen spordiga, sest oma spordiala kohta uute teadmiste saamine valmistab mulle rõõmu.“, „Ma tegelen spordiga, sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust.“), 3–4 („Ma tegelen spordiga, sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.“) ja 5–6 („Ma tegelen spordiga, sest sportimine peegeldab minu tõelist olemust.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest ma olen valinud oma spordiala ühe võimalusena kuidas ennast arendada.“).

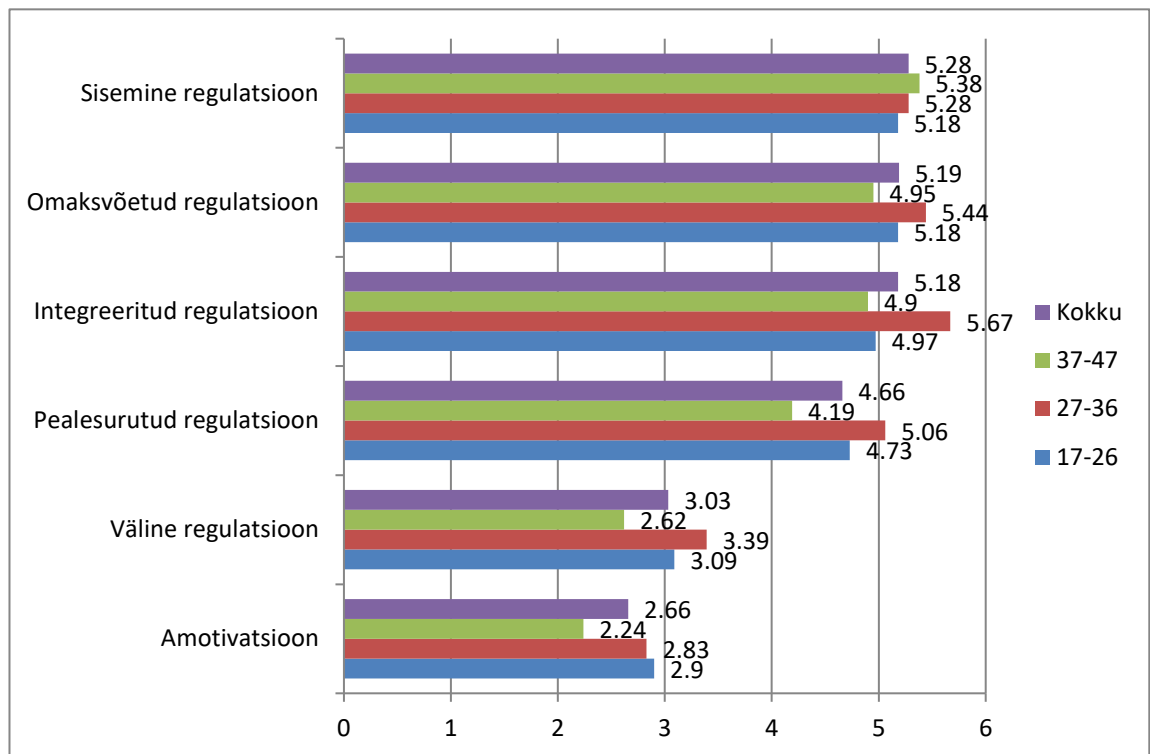
Vanuserühmade peale kokku sai kõige kõrgeima keskmise tulemuse (5,83) väide „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.“ ning see väide on

ka kõigi vanuserühmade viie kõrgeima keskmise tulemuse saanud väidete seas. Kõige nooremas vanuserühmas oli kõige kõrgeimaks keskmiseks tulemuseks 5,64 ning selle said võrdselt kaks väidet „Ma tegelen spordiga, sest sportimine on lahutamatu osa minu elust.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.“. Keskmise vanuserühma kõige kõrgeima keskmise tulemuse sai sama väide, mis nooremal vanuserühmal esimesena mainitud, kuid keskmises vanuserühmas oli selle tulemuseks 6, mis on ka kõrgeim võimalik tulemus. Kõige vanemas vanuserühmas said kõige kõrgeima keskmise (5,43) kaks väidet, mis on „Ma tegelen spordiga, sest oma spordiala kohta uute teadmiste saamine valmistab mulle rõõmu.“ ja „Ma tegelen spordiga, sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust.“

27–36-aastaste vanuserühmas olid keskmised tulemused märgatavalt kõrgemad kui teistes vanuserühmades ning 37–47-aastaste seas olid kõige madalamad keskmised tulemused. See võib tuleneda sellest, et keskmises vanuserühmas olevad vastajad on piisavalt kaua oma spordialaga tegutsenud, et nad näevad, et nende töö kannab vilja ning seetõttu on neil suurem soov näha, milleks nad võimelised on. Samas kui nooremad ei pruugi veel olla endale täpselt teadvustanud, miks nad sporti teevad ning kui nad pole ka veel suuri tulemusi saavutanud, siis võivad nad endas rohkem kahelda. Kõige vanemas vanuserühmas olivad on juba oma suuremad saavutused selja taha jätnud ning nende tervis ei pruugi ka lubada enam sellisel tasemel sportida, mille tõttu pole nemad nii motiveeritud kui neist nooremad vastajad. Kokkuvõttes olid kõige suurema osakaaluga sisemise regulatsiooni väited ning neid hindas kõige kõrgemalt 37–47-aastaste vanuserühm. Kõige nooremas vanuserühmas hinnati kõrgeimalt sisemise ja omaksvõetud regulatsiooni väited, mis said võrdsed tulemused. Keskmises vanuserühmas hinnati kõige kõrgemalt integreeritud ja omaksvõetud regulatsioone.

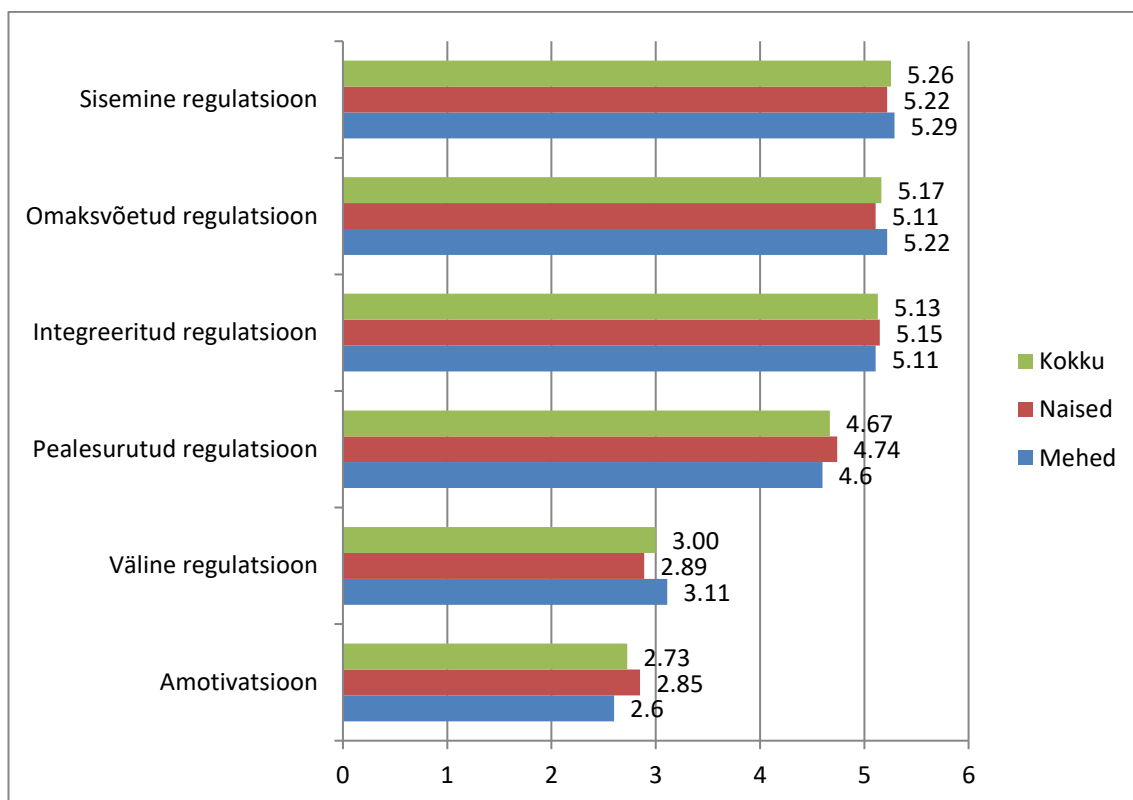
Vastajad vanuses 27–36 näitasid üldiselt kõrgeimaid keskmiseid tulemusi, sisemise regulatsiooni puhul oli 37–47-aastastel ja amotivatsiooni puhul 17–26-aastastel kõrgem keskmine tulemus (vt joonis 11 lk 44). 17–26-aastased on võrdselt kõige enam motiveeritud sisemise ja omaksvõetud regulatsioonide poolt. Selle vanuserühma vastajatel on kõige suurem amotivatsioon, ehk neil esineb kõige enam kahtlusi sportimise eesmärkides ja enda soorituses. 27–36-aastased on kõige rohkem motiveeritud integreeritud regulatsioonide poolt ning amotivatsioon on ainult veidi väiksem kui kõige

nooremal vanuserühmal. 37–47-aastased on kõige enam motiveeritud sisemistest regulatsioonidest.



**Joonis 11.** Motivatsioonitüüpide keskmised tulemused vanuserühmade lõikes (autori koostatud)

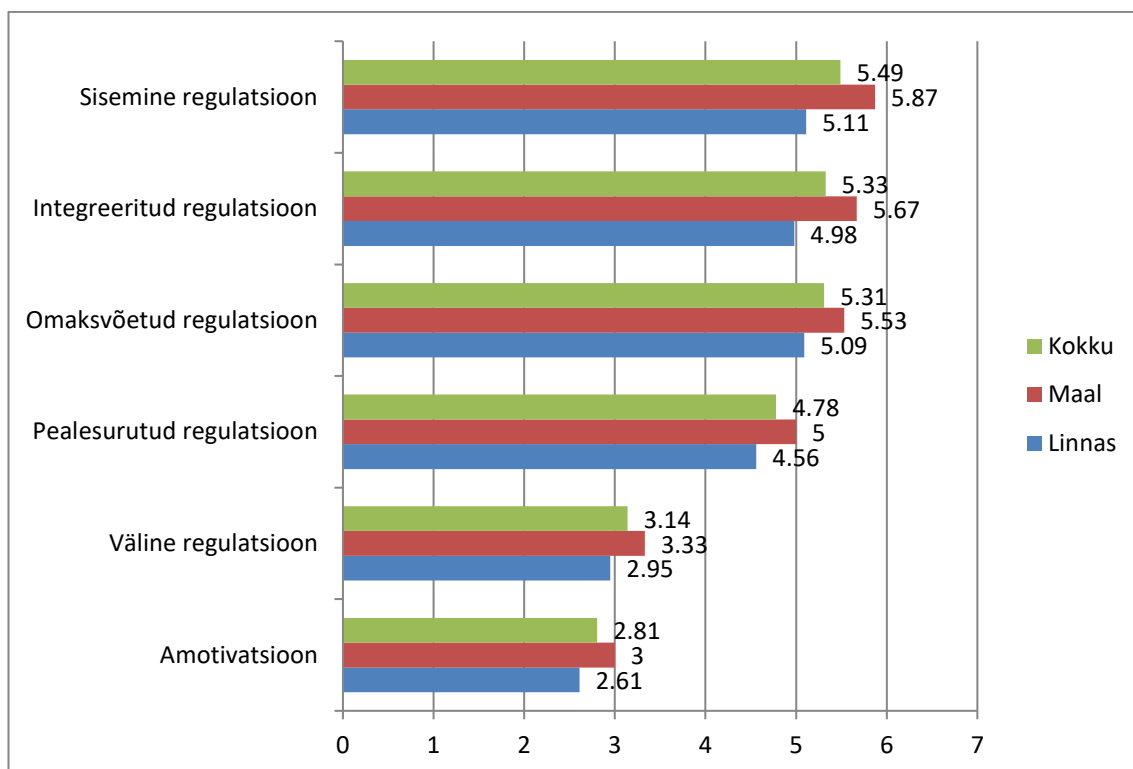
Järgnev joonis 12 (lk 45) toob välja meeste ja naiste motivatsiooni ning üldiselt on tulemused väga sarnased. Nii meeste (5,29) kui ka naiste (5,22) puhul sai kõige kõrgema keskmise tulemuse sisemine regulatsioon. Naistel on kõrgemad tulemused integreeritud (naistel 5,11; meestel 5,11) ja pealesurutud regulatsiooni väidetel (naistel 4,74; meestel 4,60), mis näitab, et naised tunnetavad rohkem teiste survet heade tulemuste saavutamiseks. Samuti on naistel kõrgem tulemus amotivatsiooni (naistel 2,85; meestel 2,60) puhul, mis tähendab, et naised loobuvad sportimisest suurema tõenäosusega, mis võib olla seotud perega, näiteks tahetakse rohkem perega koos olla. Meestel on kõrgemad tulemused aga sisemise (meestel 5,29; naistel 5,22), omaksvõetud (meestel 5,22; naistel 5,11) ja välise regulatsiooni (meestel 3,11; naistel 2,89) puhul. Seega võib väita, et mehed tegutsevad eesmärgil saada tunnustust kas auhindade või kiituse ja tähelepanu näol.



**Joonis 12.** Motivatsioonitüüpide keskmised soo arvestuses (autori koostatud)

Maal elavatel Eesti parasportlastel on üldiselt kõrgem motivatsioon kui linnas elavatel kaaslastel, kõikide eri liiki motivatsiooni regulatsiooni väidete puhul olid kõrgemad tulemused maal elavatel parasportlastel. Samas on maal elavatel parasportlastel amotivatsioon (maal 3,00; linnas 2,61) samuti kõrgem (vt joonis 13 lk 46). Mõlema grupi puhul on kõige kõrgem keskmine sisemisel regulatsioonil, mille puhul esineb ka kõige suurem erinevus. Maal elavate vastajate keskmine tulemus on 5,87 ning linnas elajatel 5,11, mis teeb erinevuseks 0,76.

Maal elavate parasportlaste suurem motiveeritus võib tuleneda sellest, et nemad on sunnitud rohkem pingutama, et nii treeningutele kui ka võistlustele jõuda. Samuti võib maal elades olla vähem vaba aja veetmise võimalusi ning inimestel võib rohkem ette tulla tegevusetust, mis on ajendanud spordiga tegelema. Kõrgem amotivatsioon võib tuleneda kõigist takistustest, mis võivad ette tulla, et treeningule või võistlustele saada. Kõige suuremaks takistuseks on ilmselt transport, sest maakohtades on ka kehvem ühistranspordi ühendus, seega enamus vajaminevatest käikudest tuleb teha autoga.

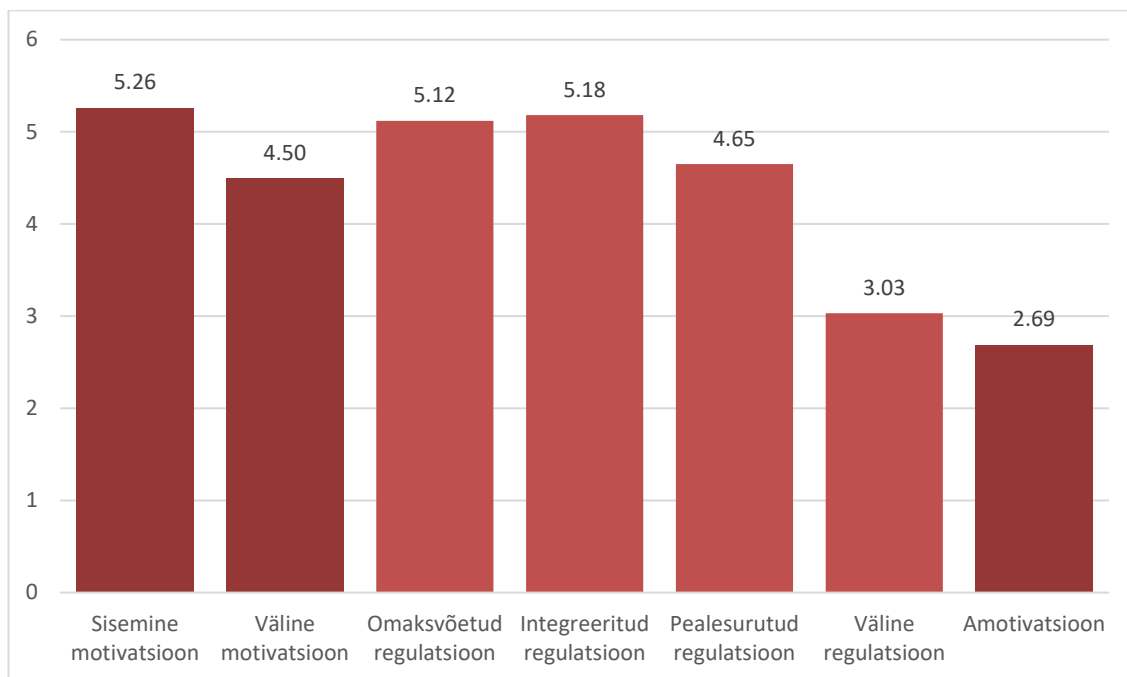


**Joonis 13.** Motivatsioonitüüpide keskmised tulemused elukoha järgi (autori koostatud)

Vastajad on kõige suuremal määral motiveeritud sisemisest motivatsioonist (5,26) (vt lisa 5). Kõige üksmeelsemad olid vastajad omaksvõetud regulatsiooni väidete ( $\sigma=0,92$ ) osas ning kõige suuremad erimeelsused esinesid pealesurutud regulatsiooni väidetega ( $\sigma=1,46$ ). Vastajad pakkusid amotivatsiooni väidetele samuti erinevaid vastuseid ( $\sigma=1,41$ ), see tähendab, et osade vastajate amotivatsioon oli madal, samal ajal kui teistel kõrge. Sellised erinevused amotivatsioonis võivad olla tingitud vanusest, noorematel vastajatel on lisaks spordile teisi huvisid ning ei olda veel kindel, millele soovitakse rohkem pühenduda. Samas kui osad noored võivad endas ja oma eesmärkides väga kindlad olla.

Järgnev joonis 14 (lk 47) toob välja vastajate sisemise, välimise, koos selle alaliikidega, ja amotivatsiooni. Vastajad on kõige enam motiveeritud sisemiselt, kuid kõrgeid keskmisi tulemusi oli ka välise motivatsiooni alaliikides. Integreeritud regulatsioon sai välise motivatsiooni liikidest kõige kõrgema keskmise tulemuse (5,18), mis tähendab, et vastajad väärtused võivad olla ümberkujundatud sotsiaalsetest väärtustest, näiteks loodetakse see läbi rohkem sõpru leida. Kõrgem tulemus oli ka omaksvõetud regulatsiooni puhul (5,12), mis tähendab, et vastajate jaoks on olulised nii autasud, teiste

inimeste tähelepanu kui ka kiitused. Üldiselt on väline motivatsioon samuti kõrge (4,50), seega on vastajate jaoks olulised ka välised mõjutused.



**Joonis 14.** Motivatsioonitüüpide keskmised üldkokkuvõttes (autori koostatud)

Uuringus osalejad on kõige enam motiveeritud sisemiselt, kuid olulist rolli mängivad ka autasud ning ümbritsevate inimeste tähelepanu ja heakskiit. Suurem osa vastajatest on sportimisega tegelema hakanud, sest leidsid ise endale sobiva treeningu ning järjepidevalt on treenimisega jätkatud tänu ümbritsevate inimeste toetusele ja soovile näha, milleks võimelised ollakse.

Kolmas uurimismeetod oli fookusrühma arutelu, kus osalesid Eesti Paralümpiakomitee peasekretäri kohusetäitja Keit Jaanimägi ja Eesti Invaspordi Liidu peasekretär Signe Falkenberg ja üks Eesti parasportlane, kes osaleb saavutusspordis. Arutelu toimus Eesti Paralümpiakomitee kontoris ning selle käigus esitleti uuringu tulemusi, järeldusi ja ettepanekuid. Intervjuul osalejate käest küsiti täiendavaid küsimusi ning küsiti ka nende arvamust ja ideid.

Küsitluse tulemustest tuli välja, et sportlaseid motiveerivad ka autasud ning selle tulemusena tekkis S. Falkenbergil (suuline vestlus, 10.05.2018) mõte, et Eestis korraldatavatel suurematel võistlustel võiks auhindadeks olla ka erinevad kinkekaardid, sellega nõustus ka arutelus osalenud parasportlane. Samuti kuna tulemused näitavad, et

tervishoiutöötajate suunamine pole piisav, siis arutleti selle üle, et tuleks suurendada koostööd füsioterapeutidega. Koostöösse kaastatakse füsioterapeudid üle Eesti ning neile teadvustatakse võimalusi, mis on puuetega inimestel sportida. Samuti tuleks puuetega inimestele rõhutada spordi olulisust nende kehalisele ja vaimsele tervisele.

Järelduste ja ettepanekute tutvustamisel jäädi pikemalt pidama rahastamise teemal. Arutleti heategevusürituste korraldamise üle ning annetuste küsimise üle. Varasemalt on paaril korral kasutatud annetuste kogumist, kuid arutelu käigus jõuti järeldusele, et seda võimalust võiks rohkem kasutada. Samas ei tohi selliseid üritusi liiga tihti teha, sest muidu võib inimestel tekkida vastuolu. Sellised kampaaniad peaksid olema väga hästi läbimõeldud ning annetuse küsimine peaks olema konkreetne, näiteks mingi varustuse ostmiseks või konkreetse sportlase toetuseks. Juuni alguses toimub Tallinna Vabaduse Väljakul toimub puuetega inimeste päev ning selle raames võetakse juba kasutusele annetuskast. Lisaks on seal kõigil osalistel võimalik ka ise proovida näiteks sportrastooli, *boccia*t, koroonat, pimemalet, jms. Arutelu käigus tekkis veel mõte, et ratastooli sportlased võiksid teadvustamise ja annetuste kogumise eesmärgil osaleda sügisel Pärnus Kahe Silla Jooksul.

Spordirajatiste ligipääsetavamaks muutmise juures toodi välja, et vanu rajatisi on kulukas renoveerida. Uute rajatiste ehitamisel on võimalik sõna sekka öelda, et parasportlastel oleks võimalik rajatisse siseneda mitte ainult kui pealtvaataja, vaid ka nagu sportlane. Samas kui Eestis oleks nõuetele vastavad spordirajatised, siis oleks võimalik korraldada ka suurvõistlusi, mis aitavad kaasa tähelepanu saamisele. See võib kaasa aidata ka sponsorite saamisele, sest kui ollakse piisavalt pildis ja sportlased teevad võistlustel ka häid tulemusi, siis on sponsoritel ka suurem huvi.

Paraspordi olemuse ja võimaluste teadvustamiseks tekkis mõte teha koostööd koolidega, kus õpilased saavad mõne aine või praktika raames proovida nii puuetega laste õpetamist kui ka ise proovida erinevaid spordialasid. Samuti tuleks tähelepanu pöörata ka vabatahtlike leidmisele ning just selliste vabatahtlike leidmisele, kes pole isiklikult puuetega inimestega seotud. Arutelu tulemusena tuli ka mõte, et luua vabatahtlike kogukond. Vabatahtlike on võimalik leida ka erinevatelt üritustelt, kus on võimalik inimestele pakkuda ülevaadet ning kutsuda järgmistele üritustele ka ise kaasa lööma.



### **2.3. Eesti parasportlaste saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud**

Uuringu läbiviimisel lähtuti enesemääratlemise teooriast ning tugineti selle teooria põhjal koostatud küsimustikule. Uuringu eesmärgiks oli anda ülevaade Eesti parasportlaste motivatsioonist saavutusspordiga tegelemisel ning teha ettepanekuid Eesti Paralümpiakomiteele ja Eesti Invaspordi Liidule, kuidas oleks võimalik suurendada saavutusspordiga tegelevate parasportlaste arvu.

Intervjuu tulemusena joonistus pilt Eesti puuetega inimeste sportimisvõimaluste hetkeolukorrast. Praegusel ajal on saavutusspordis osalevaid puuetega inimesi ligikaudu 30, kuid suureks probleemiks on puuetega noorte vähene spordiharrastus. Lisaks mängivad sportlaste vähesuses suurt rolli transpordi korraldamine ja perekonna materiaalne pool. Peamiselt harrastatakse Eestis individuaalasid nagu ujumine ja kergejõustik.

Eesti parasportlased on spordiga alustanud eelkõige seetõttu, et leiti ise endale huvitav treening. Buffart *et al.* (2010, lk 90) tõid välja, et kui inimestel on piisavalt informatsiooni, siis leiavad nad suurema tõenäosusega endale sobiva spordiala. Analüüsi tulemusena võib öelda, et Eesti parasportlastel on piisavalt informatsiooni, et leida endale huvipakkuva spordiala treening. Wilhite ja Shank (2009, lk 117) tõid välja, et tervishoiutöötajate positiivne mõju on puuetega inimestele suurem ning tervishoiutöötajate abiga on võimalik rohkem puuetega inimesi sportima suunata. Uuringu analüüs aga toob välja, et tervishoiutöötajate panus spordiga alustamisel on pigem väike, sest ainult viis vastajat alustasid treeninguid mõne arsti soovitusel. Tervishoiutöötajatele tuleks juba nende õpingute käigus teadvustada nende olulisust nii puuetega kui ka tervete inimeste elus. Eriti oluline on, et nad oskaksid puuetega inimestele jagada soovitusi nende tervisliku seisundi parandamisest või hoidmisest.

Vastajad otsustasid ennast saavutusspordis proovile panna peamiselt kahel põhjusel: esiteks, sest neil läks treeningutel ja kohalikel võistlustel hästi (37%) ning sest taheti näha milleks võimelised ollakse ja enda proovile paneku eesmärgil (37%). Seega on oluline, et puuetega inimestel oleks väljundeid ennast proovile panna ning osaleda võistlustel. Kui

parasportlastel on võimalus lisaks treeningutele ka võistlustel osaleda, siis on neil olemas väljund, mille nimel pingutada.

Kõige suuremaks takistuseks spordiga tegelemisel tõid Eesti parasportlased välja, et pole piisavalt erinevaid võimalusi (17,9%). See tulemus kinnitab veelkord Buffart *et al.* (2010, lk 90) öeldut, et kui inimene leiab endale huvipakkuva spordiala, siis pühendub ta spordile suurema tõenäosusega. Seega kui spordialade valik on piisavalt lai, siis on võimalus kõigil endale sobiv ala leida. Intervjuust aga selgus, et probleemiks pole erinevate võimaluste pakkumine, vaid inimeste treeningutele saamine (S. Falkenberg, suuline vestlus, 11.10.2017). Sportlased ja spordikorraldajad näevad seega olukorda erinevalt, see võib tuleneda sellest, et sportlased pole oma arvamust avaldanud või siis neilt pole seda küsitud. Samuti võivad sportlased arvata, et polegi võimalik teiste spordialade treeninguid pakkuda ning seetõttu pole ka huvi välja näidatud.

Vastajad tõid takistusena veel välja kompetentsete treenerite puudumise (12,5%), mis võib tuleneda väheste spordialade valikust. Samuti võib treenerite puudus tuleneda ka inimeste kogenematusesest ja hirmust, kui mõeldakse puuetega inimeste treenimisele. Tavatreenerid ei pruugi julgeda ennast proovile panna puuetega inimestega, sest nad ei ole teadlikud kõigist nüanssidest, mis kaasnevad parasportlasega. Enamasti on treeneritel ka päevatöö ning tiheda graafiku tõttu ei taheta endale koolituste näol lisakohustust võtta ning see võib olla üheks väheste treenerite arvu põhjuseks.

Spordirajatiste kehv ligipääsetavus (10,7%) tähendab, et Eesti parasportlased saavad treeninguteks kasutada vähesteid spordirajatisi. See võib olla ka üheks põhjuseks, miks pole spordialade valik väga mitmekesine. Alles viimasel ajal on rohkem tähelepanu hakatud pöörama puuetega inimestele ning see võib olla ka põhjuseks, miks vanemate spordirajatiste ehitamisel pole tähelepanu pööratud ligipääsetavusele. Hiljem rajatistele ligipääsu loomine on võinud olla kulukas või keeruline ning seetõttu võib olla tekkinud olukord, kus paljud rajatised pole puuetega inimestele ligipääsetavad.

Mitmed takistused on seotud majandusliku poolega, eelkõige rahaliste toetustega. Vastajad tõid välja, et parasportlasi ei toetata samamoodi nagu tavasportlasi. See võib olla põhjustatud sellest, et kui Eesti Olümpiakomitee (EOK) jagab alaliitudele tippsportlaste jaoks rahalist toetust, siis alaliidud saavad ise valida, kes on nende jaoks

perspektiivikamad sportlased ning seetõttu võivad parasportlased toetustest ilma jääda. Sotsiaalministeerium toetab Eesti Paralümpiakomiteed, kuid kuna toetatakse ka teisi organisatsioone, siis pole ka sealt saadav toetus piisav, et kõigile parasportlastele pakkuda tavasportlastega võrdeid toetusi.

Eesti parasportlased on kõige tugevamalt motiveeritud sisemisest motivatsioonist, kuid suure osakaaluga on ka väline motivatsioon. Tulemustest selgus, et vanuse kasvades sisemine motivatsioon kasvab ning amotivatsioon kahaneb. Wang *et al.* (2017, lk 1982) on oma uuringus välja toonud, et motivatsioon langeb lapsest nooruki ikka jõudes. Praegusest uuringust tuli välja aga vastupidine tulemus, selle põhjuseks võib olla, et Wang *et al.* (2017, lk 1982) ei kaasanud oma uuringusse puuetega inimesi. Puuetega inimeste puhul võib olulist rolli mängida see, et vanuse kasvades mõistetakse, et sportimine on nende tervisele vajalik ning seetõttu on eakamatel parasportlastel suurem motivatsioon. Samuti võivad noored rohkem endas kahelda ning nad võivad olla rohkem mõjutatud ühiskonna arvamustest.

Uuringu tulemusena tuli välja mitmeid probleeme, hõlmates nii psühholoogilisi, materiaalseid kui ka sotsiaalseid probleeme (vt lisa 6). Osade probleemide puhul saab kasutada sarnast lahendust, sellisel juhul on need probleemid kokku pandud ühe lahendusega. Kaks sarnase lahendusega probleemi on, et Eesti parasportlased on olulisel määral motiveeritud välistest regulatsioonidest ning 17–36-aastaste vastajate kõrge amotivatsiooni tase. Need probleemid võiks lahendada eelkõige treenerite abiga. Treeneritele tuleks korraldada erinevaid psühholoogia-alaseid koolitusi, mille käigus tutvustatakse neile erinevaid võimalusi, kuidas sportlast suunata ja motiveerida, näiteks *TARGET* raamistiku abil (Chu & Zhang, 2018, lk 3). Samuti tuleks treeneritele selgitada erinevaid käitumisstiile (Rocchi *et al.*, 2016, lk 16; Rocchi & Pelletier, 2017, lk 2) ning kuidas need sportlast ja tema esitlust mõjutavad. Üheks oluliseks teadmiseks on ka kuidas luua sobiv sotsiaalne keskkond (Ruiz, Haapanen, Tolvanen, Robazza & Duda, 2016, lk 1598; Kromerova, 2017, lk 28), et sportlane tunneks ennast hästi ning oleks võimeline edukalt võistleva ja treenima.

Sisemise motivatsiooni tõstmiseks tuleks sportlastele teadvustada spordi olulisust ning rõhutada, millist positiivset mõju võib sportimine kaasa tuua ka lisaks tervislikele põhjustele. Martin ja Whalen (2012, lk 197) toovad lisaks kehalistele aspektidele välja,

et spordi harrastamisega võivad kaasneda suurem sõpruskond ning paremad sotsiaalsed oskused. Need omadused tulevad ka kasuks igapäevaelus ning aitavad parandada elukvaliteeti. Selliste teadmiste jagamine puuetega inimestele võib suurendada nende sisemist motivatsiooni, sest sellisel juhul tahetakse parandada enda elukvaliteeti.

Intervjuu käigus selgus, et puuetega noorte lisandumine treeningutele on üsna madal ning see on üks oluline probleem, sest jätkusuutlikuks paraspordiks on vaja noorte sportlaste lisandumist. Noores eas on kehalise kasvatuses tund paljudel peamine kokkupuude spordiga, seega tuleks panustada kehalise kasvatuses tundidele, et tekitada puuetega noortes huvi spordi vastu. Eelkõige tuleks harida nii kehalise kasvatuses kui ka teisi õpetajaid puuetega õpilaste kaasamisest. Kehalise kasvatuses tundides on oluline puuetega õpilasi kaasata, sest positiivse kogemuse mõjul võivad lapsed spordi vastu suuremat huvi tunda hakata. Vickerman (2012, lk 252) ütleb, et puuetega lapsed saavad kehalisest kasvatuses positiivse kogemuse, kui nad on tegevustesse kaasatud ning õpetaja ning kaasõpilased on toetavad. Seega on lisaks nende kaasamisele oluline ka õpetaja ja kaasõpilaste toetav ja julgustav suhtumine.

Üheks võimaluseks kuidas nii õpetajaid kui ka õpilasi informeerida kaasavatest tegevustest ja toetamisest on korraldada koolides infopäevi, kus jagatakse infot ja praktilisi näpunäiteid erinevate võimaluste kohta. Samuti mõjuks kaasahaaravalt, kui kõik saaksid ise ka mingeid tegevusi proovida, näiteks takistusraja läbimine pimesi, kus üks paarilistest kannab silmakatet ning teine juhendab teda plaksude või sõnade abil, oleneb kui keerulist varianti katsetada soovitakse. Võimalusel võiks lasta osalejatel proovida ka sportratasooli ning sellega kergemaid harjutusi sooritades. Peale selliste tegevuste võiks kehalise kasvatuses õpetajad olla ka teadlikud kohalikest võimalustest, kus puuetega lapsed saavad trennis käia ning seejärel lapsi treeningutele suunata.

Tervishoiutöötajad puutuvad tõenäoliselt puuetega inimestega palju kokku ning enamasti on neil ka suurem mõju puuetega inimestele, sest inimesed usaldavad arste. Wilhite ja Shank (2009, lk 117) toovad välja, et tervishoiutöötajatel on puuetega inimestele positiivne mõju. Seega võiks selle valdkonna spetsialistid suunata puuetega inimesti sportima ning selgitada neile sportimise positiivseid mõjusid ja rõhutada, et sportimine suurendab ka nende iseseisvust. Uuringust tuli välja, et meditsiinitöötajate kaudu on treeningutele jõudnud küllaltki väike osa vastajatest. Seetõttu võiks tervishoiutöötajatele

teadvustada nende olulist mõju puuetega inimestele ning samuti anda neile täiendavat informatsiooni spordi mõjust puuetega inimestele. Samuti võiksid nad olla teadlikud erinevatest sportimise võimalustest, et vajadusel neid inimestele soovitada.

Üheks väga oluliseks probleemiks on paraspordi vähene rahastamine, sest see on omakorda seotud mitme teise probleemiga. Kuna Eesti Paralümpiakomitee näol on tegemist mittetulundusühinguga, kus ärilist tegevust otseselt ei toimu, siis enamus eelarvest tuleb annetuste ja toetuste näol (Eesti Paralümpiakomitee, 2017). Organisatsioonil on mõned sponsorid ja toetajad samuti olemas (Sotsiaalministeerium, Hasartmängumaksu Nõukogu, Toyota, Eesti Kultuurkapital, Olybet ja Tallink). Rahalise sissetuleku suurendamiseks tuleks leida juurde sponsoreid ja toetajaid. Eesti parasportlased on viimasel ajal näidanud rahvusvahelistel võistlustel auhinnalisi tulemusi, seega võiks potentsiaalsetel sponsoritel olla suurem huvi toetamise vastu. Samuti võiks organisatsioon mõelda viite lisamisest oma kodulehele. Viite kaudu saavad inimesed annetusi teha, sellist varianti kasutab näiteks Briti Paralümpiakomitee oma kodulehel (<https://paralympics.org.uk/>). Annetajad võiksid saada ka sümbolse „meene“, näiteks nende ära märkimine toetajana, võistluste piletite või fännimeenete näol.

Lisaks ühe variandina võiks läbi viia ka erinevaid heategevusüritusi, kus inimesed saavad samuti annetusi teha. Sellistel üritustel võiks olla paraspordi tutvustamine ja osalejatel võiks olla võimalus ka ise proovida erinevaid spordialasid ja -vahendeid, mis on välja toodud ka koolide infopäevade kirjelduses. Heategevusüritustel võiks olla ka mõni *showmäng*, kus näiteks Eesti parasportlased võistlevad tervete sportlastega aladel, kus mõlemal oleksid võrdsed võimalused, näiteks ratastoolikorvpall või istevõrkpall. Veel ühe võimalusena saab sellistel üritustel korraldada oksjoneid, kus müüakse sportlaste medaleid, spordivarustust, jms. Sellise ürituse tulemusena laieneb ka inimeste silmaring.

Kõige suurema takistusena tõid vastajad välja spordialade väikese variatiivsuse ja lisaks toodi välja ka, et Eestis on vähe kompetentseid treenereid. Nende probleemide puhul saab jällegi kasutada sarnast lahendust. Eesti Paralümpiakomitee võiks teha koostööd spetsialistidega teistest riikidest, kus parasport on heal tasemel ning sportlased on edukad. Koostöö käigus võiks luua Eestis võimalused uute spordialade harrastamiseks ning seeläbi anda sportlastele laiema spordialade valiku. Samuti võiks koostöö hõlmata olemasolevate treenerite täiendkoolitusi ning uute treenerite koolitamist. Eestis puudub

hetkel eraldi puuetega inimeste treenerite koolitamine, seda teemat puudutatakse tavatreenerite koolitusel ühe peatükina. Seega võiks koostöö käigus valmida ka spetsiaalne treenerite koolitamise juhend. Treenerite lisandumisel on võimalik ka erinevate spordialade treeninguid rohkem pakkuda.

Spordirajatiste kehv ligipääsetavus tuli välja nii intervjuust kui ka ankeetküsitluse tulemusena. Selle probleemi lahendamise võimaluseks oleks läbi viia sarnane projekt, mida on Eesti Võrkpalli Liit koostöös Oma Ehitaja AS-ga viimastel aastatel teostanud. Projekti raames korrastatakse või rajatakse suve jooksul kümme võrkpalliväljakut (Eesti Võrkpalli Liit, 2017). Sarnase projekti eesmärgiks oleks muuta üle Eesti erinevad suuremad spordirajatised ligipääsetavamaks. Ligipääsetavuse suurendamine annaks võimaluse ka rahvusvaheliste võistluste korraldamiseks Eestis.

Küsitluse vastustest selgus, et puuetega saavutussportlastel ja tava saavutussportlastel on erinevad tingimused ning samuti ei suhtuta kurtide olümpiamängudesse samamoodi nagu paraolümpiamängudesse. See on loonud olukorra, kus osad tunnevad ennast kõrvale jäetuna ning see võib samuti motivatsiooni vähendada. Selle probleemi lahendamiseks oleks vaja inimesi informeerida nii paraspoordist üldiselt kui ka selle erinevatest liikidest, näiteks kurtide olümpiast. Inimeste informeerimiseks võib kasutada juba eelpool välja toodud võimalusi. Lisaks on üks võimalus oma tegevusi tutvustada erinevatel rahvaspordiüritustel. Sellistel üritustel võiks korraldada näidistreeninguid, kohtumisi sportlastega ning lasta inimestel ise proovida mingeid harjutusi või ülesandeid sooritada. Saavutussportlastele võrdsete tingimuste loomise eest peaks vastutama nii Sotsiaal- ja Kultuuriministeerium kui ka Eesti Olümpiakomitee koostöös Eesti Paralümpiakomiteega.

Esimeseks sammuks probleemide lahendamisel võiks olla üldsuse informeerimine ning suurema meediakajastuse teenimine. Inimeste informeerituse korral on nad teadlikumad ning oskavad rohkem sellistele teemadele tähelepanu pöörata. Samuti võib sellisel juhul tekkida inimestes huvi ja soov ise ka rohkem panustada ning seeläbi saada vabatahtliku abijõudu, kes on valmis ürituste korraldamises kaasa lööma ning abistama. Suurem inimeste tähelepanu ja huvi aitab kaasa ka toetajate leidmisele, sest sellisel juhul toetajad teavad, et nende ettevõtte on samuti pildis. Seejärel tuleks suunata oma tegevused rahastajate ja puuetega noorte leidmisele. Koostöö teiste riikide spetsialistidega on

tõenäoliselt pikaajaline protsess, kuid selle tulemusena koos järjepideva tööga on võimalik jõuda järgmisele tasemele. Oluliseks tegevuseks on ka spordirajatiste ligipääsetavamaks muutmine ning treenerite, õpetajate ja tervishoiutöötajate informeerimine ja harimine. Vajalik oleks vabatahtlike kaasamine ning järjepidevalt eesmärkide täitmise nimel töö tegemine, sellisel juhul on võimalik eesmärgid saavutada

Käesoleva lõputöö eesmärk oli anda ülevaade Eesti parasportlaste motivatsioonist saavutusspordiga tegelemisel ning teha ettepanekuid kuidas motiveerida ja luua tingimused, et rohkem parasportlasi saavutusspordiga tegeleksid. Lõputöö eesmärk sai täidetud. Tulevikus võiks sarnaseid uuringuid läbi viia nii parasportlaste seas, kes ei osale saavutusspordis, spordiga mitte tegelevate puuetega inimeste seas ning samuti kooliealiste puuetega noorte, kes võtavad osa kehalise kasvatuses tundidest, hulgas. Selliste uuringute tulemusena selguks mis põhjustel puuetega inimesed ei taha saavutusspordis osaleda, miks pole üldse spordiga tegelema hakatud ning kuidas suhtutakse puuetega lastesse kehalise kasvatuses tundides ja millised on nende võimalused. Käesolev lõputöö annab ülevaate Eesti parasportlaste motivatsioonist ning loodetavasti annavad ettepanekud panuse paraspordi arengusse.

## KOKKUVÕTE

Ühiskond liigub üha enam võrdõiguslikkuse poole, kõigil inimestel peavad olema võrdsed tingimused. Seetõttu on rohkem hakatud rõhku pöörama ka võrdsete sportimisvõimaluste pakkumisele. Puuetega inimestel on sportimine oluline eelkõige tervise seisukohalt. Sportimine aitab puuetega inimestel saavutada suuremat iseseisvust ning kontroll oma elu üle. Samuti aitab see parandada nende tervislikku seisundit või hoida seda paremal tasemel ning võidelda ülekaalulisuse ja rasvumise vastu, millele on puuetega inimestel suurem oht.

Sportimine parandab ka puuetega inimeste elukvaliteeti, sest see annab neile paremad sotsiaalsed oskused ning annab võimaluse suurendada oma suhtlusvõrgustikku ja seeläbi sulanduda paremini ühiskonda. Puuetega inimeste ühiskonda kaasamine on oluline aspekt kogukondades ning sellele tuleks rohkem rõhku pöörata ja luua kaasamiseks sobivaid võimalusi. Adekvaatse informatsiooni levitamisel on suur osa puuetega inimeste kaasamisel ja nende sportimisel, sest kui inimesed saavad kätte ajakohase teabe, siis on nad suurema tõenäosusega huvitatud nendes tegevustes kaasa löömisest.

Lisaks tervisespordile on puuetega inimestel võimalik osaleda ka saavutusspordis, mille eesmärgiks on osaleda võistlustel ning saavutada häid tulemusi. Saavutusspordis osalemiseks on inimestel vaja suurt tahtejõudu ja motivatsiooni. Motivatsioon võib olla nii sisemine, mis tähendab, et inimese tegutsemine on ajendatud rõõmu ja rahulolu saavutamisest, kui ka väline, mis tähendab, et inimene tegutseb ajendatuna autasudest, teiste hinnangutest ja soovidest. Lisaks eristatakse ka amotivatsiooni, mis näitab inimese mittemotiveeritust. Saavutusmotivatsiooni hindamiseks ja mõõtmiseks on teadlased välja mõelnud mitmeid teooriaid, näiteks enesemääratlemise teooria (SDT) ja saavutuseesmärgi teooria (AGT), mille põhjal on loodud erinevaid mudeleid ja küsimustikke.



Lõputöö eesmärgiks oli anda ülevaade Eesti parasportlaste motivatsioonist saavutusspordiga tegelemisel ning teha ettepanekuid kuidas motiveerida ja luua tingimused, et rohkem parasportlasi saavutusspordiga tegeleksid. Eesmärgi saavutamiseks tugineti SDT teooriale, mis hõlmab endas nii sisemist kui ka välist motivatsiooni ning mille põhjal on võimalik teada saada, mis põhjustel inimesed tegelevad spordiga järjepidevalt ning millist positiivset kasu sellest saadakse. Eesti parasportlase motivatsiooni välja selgitamiseks kasutati Spordimotivatsiooni Skaala-II (SMS-II) küsimustikku. Ankeetküsimustik koostati SMS-II ja Eesti Paralümpiakomitee (EPK) soovitud küsimuste põhjal.

Empiirilises osas kirjeldatud Eesti parasportlaste problemaatika koguti intervjuu käigus. Selgus, et Eestis on hetkel 30 tegev parasportlast, kes võistlevad tiptasemel, samas kui Eesti spordiregistri alusel on Eestis 382 parasportlast. Uuringust selgus, et kõige kõrgema keskmise hinde sai väide „Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.“ ning Eesti parasportlased on keskmiselt kõige enam ajendatud sisemisest motivatsioonist. Kõige kõrgem keskmine tulemus oli 37–47-aastaste vastajate seas ning amotivatsiooni tajuvad kõige enam 27–36-aastased vastajad.

Käesoleva töö uurimisülesanded said täidetud ning uurimisküsimustele vastatud. Vastus esimesele uurimisküsimusele „Mis motiveerib Eesti parasportlasi tegelema saavutusspordiga?“ on Eesti parasportlased, kes tegelevad saavutusspordiga on peamiselt motiveeritud sisemiselt. See tähendab, et nad tegelevad spordiga eelkõige seetõttu, et tahavad saavutada rahulolu ning õnnetunnet. Vastus teisele uurimisküsimusele „Kuidas oleks võimalik suurendada saavutusspordiga tegelevate parasportlaste arvu?“ on, et koolides kehalise kasvatuse tundides tuleks puuetega lapsi rohkem kaasata, sest positiivne kogemus suurendab lapses huvi spordi vastu. Seejärel tuleks suurendada üldsuse teadlikust paraspordist, mis julgustab veelgi puuetega inimesti spordiga tegelema. Samuti tuleks harida olemasolevaid ja koolitada uusi treenereid, kes oskavad sportlasi suunata ning motiveerida. Suurem üldsuse tähelepanu ja teadlikus aitavad kaasa ka uute sponsorite ja toetajate leidmisele, tänu millele on võimalik parasportlasi rohkem toetada ning luua paremaid treeningtingimusi.

Saavutusmotivatsiooni suurendamiseks tehti uuringu andmete põhjal ettepanekuid: suurendada üldsuse teadlikkust paraspordist ning sellega kaasnevast; treenerite ja

õpetajate koolitamine ja teadlikkuse suurendamine kaasavatest tegevustest; tervishoiutöötajatele nende olulisuse teadvustamine puuetega inimeste elus; uute sponsorite leidmine ja heategevusürituste korraldamine; koostöö riikidega, kus parasport on heal tasemel; spordirajatiste ligipääsetavuse suurendamine läbi projekti.

Tulevikus võiks sarnaseid uuringuid läbi viia kaasates enda lõbuks sportivad, spordiga üldse mitte tegelevad ning noored puuetega inimesed. Sellised uuringud annaksid täiuslikuma pildi puuetega inimeste soovist, võimalustest ja takistustes spordiga tegelemisel. Käesolev lõputöö annab ülevaate Eesti parasportlaste saavutusmotivatsioonist ning loodetavasti annavad ettepanekud panuse paraspordi arengusse Eestis.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Ames, C. & Archer, J.** (1988). Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Processes. *Journal of Educational Psychology*, vol 80, lk 260–267.
- Anderson, L. S. & Heyne, L. A.** (2010). Physical activity for children and adults with disabilities: An issue of 'amplified' importance. *Disability and Health Journal*, vol 3, lk 71–73.
- Asola, E. F. & Obiakor, F. E.** (2016). Inclusion of students with physical disabilities and other health impairments. Bakken, J. P. & Obiakor, F. E. General and Special Education Inclusion in and Age of Change: Impact on Students with Disabilities (lk 199–212). Emerald Group Publishing Limited.
- Buffart, L. M., van den Berg-Emons, R. J. G., van Mechelen, W., van Meeteren, J., van der Slot, W., Stam, H. J., & Roebroek, M. E.** (2010). Promoting physical activity in an adolescent and a young adult with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, vol 3, lk 86–92.
- Castillo, I., Tomás, I., Balaguer, I., Fonseca, A. M., Dias, C., & Duda, J. L.** (2010). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Testing for Measurement Invariance and Latent Mean Differences in Spanish and Portuguese Adolescents. *International Journal of Testing*, vol 10, lk 21–32.
- Chu, T., L. & Zhang, T.** (2018). Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review*, lk 1–23.

- Cottingham, M., Carrol, M. S., Phillips, D., Karadakis, K., Gearity, B. T., & Drane, D.** (2014). Development and validation of the motivation scale for disability sport consumption. *Sport Management Review*, vol 17, 49–64.
- Crawford, J. J., Gayman, A. M., & Tracey, J.** (2014). An examination of post-traumatic growth in Canadian and American ParaSport athletes with acquired spinal cord injury. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 15, 299–406.
- Darcy, S. & Burke, P. F.** (2018). On the road again: The barriers and benefits of automobility for people with disability. *Transportation Research Part A*, vol 107, lk 229–245.
- Day, M. C. & Wadey, R.** (2016). Narratives of trauma, recovery, and growth: The complex role of sport following permanent acquired disability. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 22, lk 131–138.
- Delbosc, A. & Currie, G.** (2011). Exploring the relative influences of transport disadvantage and social exclusion on well-being. *Transport Policy*, vol 18, lk 555–562.
- Disability and health. (2018, January). *World Health Organization*. Saadud <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/>
- Eagle, D., Chan, F., Iwanga, K., Reyes, A., Chiu, C-Y., Bezyak, J., Brooks, J. M., Keegan, J., & Muller, V.** (2017). Health Promotion for People with Disabilities: A Primer for Rehabilitation Counsellors. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, vol 23, lk 98–111.
- Eccles, J.** (2009). Who Am I and What Am i Going to Do With My Life? Personal and Collective Identities as Motivators of Action. *Educational Psychologist*, vol 44, 78–89.
- Eesti Invaspordi Liit. (2007). Eesti Invaspordi Liidu Põhikiri. Loetud aadressil: <http://eil.ee/est/Pohikiri>

Eesti Paralümpiakomitee. (2016). Eesti Paralümpiakomitee Põhikiri. Tallinn: Eesti Paralümpiakomitee.

Eesti Paralümpiakomitee. (2017). Majandusaasta aruanne. Tallinn: Eesti Paralümpiakomitee.

Eesti Paralümpiakomitee. (2018). Uudised. Loetud aadressil: <http://paralympic.ee/uudised>

Eesti Paralümpiakomitee. (n.d.). Eesti Paralümpiakomitee Arengukava. Tallinn: Eesti Paralümpiakomitee.

Eesti spordiregister. (n.d.). Invasport. Loetud aadressil: <https://www.spordiregister.ee/et/spordiala/71/invasport>

Eesti Võrkpalli Liit. (2017). Projekt „Võrguplatsid korda“ toob Eestisse taas kümme uut volleplatsi. Loetud aadressil: <http://www.volley.ee/projekt-vorguplatsid-korda-toob-eestisse-taas-kumme-uut-volleplatsi>

**Fortune, N., Madden, R., & Almborg, A.-H.** (2018). Use of a New International Classification of Health Interventions for Capturing Information on Health Interventions Relevant to People with Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol 15, lk 1–10.

**Gagné, M. & Deci, E. L.** (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behaviour*, vol 26, lk 331–362.

**Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P.** (2005). Uuri ja kirjuta. Tallinn: Kirjastus Medicina.

**Howe, P. D.** (2008). The Cultural Politics of the Paralympic Movement: through an anthropological view. Saadud: <https://books.google.com/>

**Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H. B., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R.** (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol 24, lk 830–836.

- Janman, K.** (1987). Achievement motivation theory and occupational choice. *European Journal of Social Psychology*, 17, lk 327–346.
- Jeong, I. & Park, S.** (2013). Participation motivation and competition anxiety among Koeran and non-Koeran wheelchair tennis players. *Journal of Exercise Rehabilitation*, vol 9, 520–525.
- Kavanagh, E.** (2012). Affirmation through disability: one athlete's personal journey to the London Paralympic Games. *Perspectives in Public Health*, vol 132, 68–74.
- King Penny Wan, Y.** (2013). Barriers for people with disabilities in visiting casinos. *International Journal Of Contemporary Hospitality Management*, vol 25, lk 660–682.
- Kissow, A-M.** (2015). Participation in physical activity and the everyday life of people with physical disabilities: a review of the literature. *Scandinavian Journal of Disability Research*, vol 17, 144–166.
- Kromerova, E.** (2017). Parental role in children's sports activities in the context of achievement goal and self-determination theories. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, vol 2, lk 27–32.
- Kuczek, P.** (2013). On the possibility of applying achievement goal theory in competitive sports. *Human Movement*, vol 14, lk 129–137.
- Kütt, K.** (2016). *Kehalise kasvatuse õpetajate hoiakud puuetega õpilaste õpetamiseks.* (Magistritöö). Loetud aadressil <http://dspace.ut.ee/handle/10062/55559>
- Latham, G. P. & Locke, E. A.** (2007). New Developments in and Directions for Goal-Setting Research. *European Psychologist*, vol 12, lk 290–300.
- Liukkonen, J. & Leskinen, J.** (1999). The reliability and validity of scores from the children's version of the Perception of Success Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, vol 59, lk 651–664.

- Lochbaum, M., Çetinkalp, Z. K., Graham, K.-A., Wright, T., & Zazo, R.** (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, vol 48, lk 3–29.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A.** (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol 30, 323–355.
- Ma, C. & Monsma, E.** (2016). Testing Cross-Cultural Generalizability of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire across American and Chinese Samples. *PLoS ONE*, vol 11, lk 1–7.
- Mallet, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S.** (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 8, 600–614.
- Martin, J. J.** (2006). Psychosocial Aspects of Youth Disability Sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, vol 23, lk 65–77.
- Martin, J. J. & Whalen, L.** (2012). Self-concept and physical activity in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, vol 5, lk 197–200.
- Maclean, N., Pound, P., Wolfe, C., & Rudd, A.** (2000). Qualitative analysis of stroke patients' motivation for rehabilitation. *British Medical Journal*, vol 321, lk 1051–1054.
- Misener, L. & Darcy, S.** (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, vol 17, lk 1–7.
- Moon, D.-H., Yun, J., & McNamee, J.** (2016). The effects of goal variation on adult physical activity behaviour. *Journal of Sports Sciences*, vol 34, lk 1816–1821.
- Omar-Fauzee, M. S., Mohd-Ali, M., Geok, S. K., & Ibrahim, N.** (2010). The Participation Motive in the Paralympics. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, vol 2, lk 250–272.

- Patterson, I.** (2000). Developing a Meaningful Identity for People with Disabilities through Serious Leisure Activities. *World Leisure Journal*, vol 2, lk 41–51.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R.** (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol 17, lk 35–53.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. I., & Ryan, R. M.** (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, vol 14, 329–341.
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P.** (2007). The revised six-factor Sport Motivation Scale (Mallet, Kawabata, Nexcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 8, 615–621.
- Poulsen, A. A., Rodger, S., & Ziviani, J. M.** (2006). Understanding children's motivation from a self-determination theoretical perspective: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, vol 53, lk 78–86.
- Pääbo, L.** (2012). *Puude diskursus, füsioteraapia ja kehaline aktiivsus seljatraumaga täiskasvanute elus.* (Magistritöö). Loetud aadressil <http://dspace.ut.ee/handle/10062/26251>
- Rimmer, J. H. & Marques, A. C.** (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, vol 380, lk 193–195.
- Ring, C. & Kavussanu, M.** (2018). The impact of achievement goals on cheating in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, vol 35, lk 98-103.
- Roberts, G.C., Treasure, D. C., & Balague, G.** (1998). Achievement goals in sport: The developments and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, vol 16, lk 337–347.



- Rocchi, M. & Pelletier, L.** (2017). How Does Coaches' Reported Interpersonal Behavior Align With Athletes' Perceptions? Consequences for Female Athletes' Psychological Needs in Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1k 1–14.
- Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P.** (2016). The Validity of the Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ) in Sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, vol 21, 15–25.
- Ruiz, M. C., Haapanen, S., Tolvanen, A., Robazzo, C., & Duda, J. L.** (2016). Predicting athletes' functional and dysfunctional emotions: The role of motivational climate and motivation regulations. *Journal of Sport Sciences*, vol 35, 1k 1598–1606.
- Saebu, M., Sorensen, M., & Halvari, H.** (2013). Motivation for physical activity in young adults with physical disabilities during a rehabilitation stay: a longitudinal test on self-determination theory. *Journal of Applied Social Psychology*, vol 43, 612–625.
- Sahlin, K. B. & Lexell, J.** (2015). Impact of Organized Sports on Activity, Participation, and Quality of Life in People With Neurologic Disabilities. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, vol 7, 1081–1088.
- Shapiro, D. R. & Martin, J. J.** (2014). The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, vol 7, 1k 42–48.
- Szemes, À., Vig, P., Nagy, K., Géczi, G., Sipos, K., & Tóth, L.** (2017). Age-related differences in motivational climate and extrinsic-intrinsic motivational factors among members of the Hungarian national wrestling teams. *Cognition, Brain, Behaviour. An Interdisciplinary Journal*, vol 21, 1k 293–306.
- Szmukler, G., Daw, R., & Callard, F.** (2014). Mental health law and the UN Convention on the rights of persons with disabilities. *International Journal of Law and Psychiatry*, vol 37, 1k 245–252.

- Stapleton, J., N., Perrier, M.-J., Campbell, D. S., Tawse, H. L., & Martin Ginis, K. A.** (2016). Social cognitive predictors of competitive level among athletes with physical disabilities. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 22, 46–52.
- Statistikaamet. (2016). *Eesti statistika aastaraamat 2016* [andmebaas]. Tallinn: Autor.
- Statistikaamet. (2017a). *Eesti Statistika Kvartilikiri 2/2017* [andmebaas]. Tallinn: Autor.
- Statistikaamet. (2017b). *THV23: Puudega inimesed vanuserühma, soo ja maakonna järgi, 1. jaanuar.* [andmebaas]. Loetud aadressil <http://andmebaas.stat.ee/Index.aspx?lang=et&DataSetCode=THV23>
- Statistikaamet. (2018). *THV03: Esmane puue raskusastme, vanuserühma ja soo järgi.* [andmebaas]. Loetud aadressil <http://andmebaas.stat.ee/Index.aspx?lang=et&DataSetCode=THV03>
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M.** (2015). The relationship between psychological well- and ill-being, and perceived autonomy supportive and controlling interpersonal styles: A longitudinal study of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, vol 19, lk 42–49.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Taylor, N.** (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, vol 20, lk 253–265.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F.** (2008). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol 11, lk 142–169.
- Vickerman, P.** (2012). Including children with special educational needs in physical education: has entitlement and accessibility been realised? *Disability & Society*, vol 27, 249–262.
- Wang, M.-T., Chow, A., & Amemiya, J.** (2017). Who Wants to Play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of Depressive Symptoms. *J Youth Adolescence*, 1982–1998.
- Webborn, N. & van de Vliet, P.** (2012). Paralympic medicine. *Sports and Exercise Medicine* 2, vol 380, lk 65–71.

- Wigfield, A. & Eccles, J. S.** (2000). Expectancy-Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, vol 25, 68–81.
- Wilhite, B. & Shank, J.** (2009). In praise of sport: Promoting sport participation as a mechanism of health among persons with a disability. *Disability and Health Journal*, vol 2, 116–127.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K.** (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, vol 5, 249–253.

# LISAD

## Lisa 1. Enesemääratlemise teooria põhjal loodud küsimustike võrdlus

Alljärgnevalt on toodud enesemääratlemise teooria põhjal loodud küsimustike võrdlus. Tärniga (\*) tähistatud küsimused, mis olid esindatud kõige esimesel Spordimotivatsiooni Skaalal (SMS), kuid hinnati teadlaste poolt ebasobivaks.

| Ma tegelen spordiga, ...  | Spordimotivatsiooni küsimustikud |        |       |      |
|---|----------------------------------|--------|-------|------|
|   | SMS                              | SMS-II | SMS-6 | BRSQ |
| <b>Sisemine regulatsioon</b>  |                                  |        |       |      |
| ... sest oma valitud spordiala kohta rohkemate teadmiste saamine valmistab mulle naudingut. | +                                |        | +     | +    |
| ... sest uute treeningtehnikate avastamine pakub mulle naudingut.                           | +                                |        | +     | +    |
| ... sest uute treeningtehnikate õppimine pakub mulle naudingut.                             | +                                |        | +     | +    |
| ... sest uute sooritusstrateegiatega avastamine pakub mulle naudingut.                      | +                                |        | +     | +    |
| ... sest ma tunnen suurt rahulolu, kui ma saan selgeks mõne keerulise treeningtehnika.      | +                                |        | +     | +    |
| ... sest oma nõrkuste arendamine valmistab mulle naudingut.                                 | +                                |        | +     | +    |
| ... sest oma võimete täiustamine valmistab mulle rahulolu.                                  | +                                |        | +     | +    |
| ... sest osade keeruliste liigutuste sooritamine valmistab mulle naudingut.                 | +                                |        | +     | +    |
| ... sest huvitavate kogemuste läbielamine valmistab mulle naudingut.                        | +                                |        | +     | +    |
| ... sest ma tunnen elevust, kui ma olen tegevusse täielikult kaasatud.                      | +                                |        | +     | +    |
| ... sest ma tunnen intensiivseid emotsioone, kui ma teen sporti, mis mulle meeldib.         | +                                |        | +     | +    |
| ... sest mulle meeldib tunda, et ma olen tegevusse täielikult pühendunud.                   | +                                |        | +     | +    |
| ... sest oma spordiala kohta uute teadmiste saamine valmistab mulle rõõmu.                  |                                  | +      |       |      |
| ... sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada.                          |                                  | +      |       |      |

## Lisa 1 järg.

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| ... sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust.                   |   | + |   |   |
| <b>Integreeritud regulatsioon</b>  |   |   |   |   |
| ... sest sportimine peegeldab minu tõelist olemust.  |   | + | + | + |
| ... sest tänu sportimisele elan ma kooskõlas oma kõige sügavaimate põhimõtetega.                             |   | + | + | + |
| ... sest sportimine on lahutamatu osa minu elust.  |   | + | + | + |
| ... sest see on osa minu elust, mille olen valinud.  |   |   | + | + |
| <b>Omaksvõetud regulatsioon</b>  |   |   |   |   |
| * ... sest minu arvates on see üks parimaid viise, kuidas inimestega tutvuda.                                | + |   |   | + |
| ... sest sportimine on üks parimaid viise, kuidas iseenda erinevaid külgi arendada.                          | + | + | + | + |
| * ... sest see on hea viis õppida erinevaid tegevusi, mis võivad kasuks tulla teistes eluvaldkondades.       | + |   | + | + |
| * ... sest see on üks parimaid viise, kuidas säilitada head suhted oma sõpradega.                            | + |   | + |   |
| ... sest ma olen valinud oma spordiala kui ühe viisi, kuidas ennast arendada.                                |   | + |   |   |
| ... sest ma leian, et sportimine on hea võimalus kuidas arendada enda juures neid külgi, mida ma väärtustan. |   | + |   |   |
| ... sest kõvasti treenimine parandab mu sooritust.   |   |   | + | + |
| <b>Pealesurutud regulatsioon</b>   |   |   |   |   |
| * ... sest see on äärmiselt oluline on tegeleda spordiga, kui tahetakse vormis püsida.                       | + |   | + | + |
| ... sest ma pean sporti tegema, et tunda enda üle heameelt.  | + |   | + | + |
| * ... sest ma tunneksin ennast halvasti, kui ma ei leiaks aega sportimiseks.                                 | + |   | + | + |
| * ... sest ma pean sportima regulaarselt.  | + |   | + | + |
| ... sest ma tunneks ennast halvasti, kui ma ei leiaks aega, et sportida.                                     |   | + |   |   |
| ... sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.  |   | + |   |   |
| ... sest ma tunneks ennast kasutuna, kui ma ei teeks sporti.   |   | + |   |   |
| <b>Väline regulatsioon</b>   |   |   |   |   |
| * ... sest see paneb inimesi, keda ma tean, mind hindama.  | + |   | + | + |
| * ... sest sportlane olemine on prestiižne.  | + |   | + | + |
| * ... sest inimesed minu ümber arvavad, et vormis olemine on oluline.  | + |   |   | + |
| * ... et näidata teistele kui hea ma spordis olen.   | + |   | + |   |
| ... sest inimesed, kes minust hoolivad, oleksid pettunud kui ma ei teeks sporti.                             |   | + |   |   |

**Lisa 1 järg.**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ... sest inimesed minu ümber tunnustavad mind, kui ma teen sporti.  |   | + |   |   |
| ... sest ma arvan, et teised paneksid pahaks, kui ma ei teeks sporti.                                     |   | + |   |   |
| ... sest sportlaseks olemine pakub sotsiaalmajanduslikke hüvesid.   |   |   | + | + |
| <b>Amotivatsioon</b>  |   |   |   |   |
| ... sest mul olid selged põhjused, miks ma sportisin, kuid nüüd küsin endalt kas ma peaksin ikka jätkama. | + | + |   | + |
| ... sest ma ei tea enam; mul on mulje, et ma pole võimeline oma spordialal edu saavutama.                 | + | + | + |   |
| ... sest see ei ole mu jaoks enam selge; ma ei arva enam, et minu koht on spordis.                        | + | + | + |   |
| ... sest ma küsin endalt tihti; ma ei suuda saavutada enda seatud eesmärke.                               | + |   |   | + |
| ... sest ma ei naudi oma spordiala enam nii palju kui ma kunagi nautisin.                                 |   |   | + | + |
| ... sest ma ei tea kas ma tahan edaspidi sama palju oma aega ja pingutust oma sporti panustada.           |   |   | + | + |

Allikas: Mallet, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007, lk 612–613; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008, lk 353–355; Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2013, lk 339–340; autori koostatud

## **Lisa 2. Intervjuu EPK ja EIL esindajatega**

1. Mis olukorras on hetkel Eestis puuetega inimeste sportimine?
2. Kas on andmeid kui paljud Eestis elavatest puuetega inimestest on aktiivselt harrastussporti kaasatud?
3. Kas Eestis on mõni spordiliiga spetsiaalselt puuetega inimestele?
4. Kui palju on Eestis tegevaid olümpiasportlasi? Kas ainult need kuus, kes on kodulehel kirjas? Kas lisaks olümpiasportlastele on veel saavutussportlasi?
5. Millised on Eestis kõige populaarsemad alad?
6. Mis ala sportlasi on Eestis kõige rohkem?
7. Mille taha jäävad võimalused?
8. Mis on Teie arvetes kõige suuremaks motivatsiooniks, et puuetega inimesed tahavad sportida? Mis põhjustel nad aga seda ei taha? Kuidas saada neid veel enam spordi juurde?
9. Kas puuetega inimeste treenimiseks on vaja eraldi kvalifikatsiooni? Või hoopis midagi muud? Kui palju on Eestis treenereid, kes on piisavalt kompetentsed, et treenida puuetega inimesi?
10. Millisele tasemele tahetakse jõuda puuetega inimeste spordis Eestis?
11. Kas ja milliseid uuringuid on selles valdkonnas Eestis läbi viidud? Mujal maailmas?

### **Lisa 3. Ankeetküsimustik**

Lugupeetud vastaja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži Spordikorralduse ja projektijuhtimise üliõpilane Gertrud Alatare ning kirjutan lõputööd teemal "Eesti parasportlaste motivatsioon saavutusspordis osalemiseks". Käesolev küsimustik on koostatud, et uurida Eesti puuetega sportlaste motivatsiooni saavutusspordis osalemiseks. Küsimustik koosneb kolmest osast ning vastamine võtab aega umbes 15 minutit. Kõik vastused on anonüümsed ja konfidentsiaalsed. Ei ole õigeid ega valesid vastuseid, seega ole palun avatud ja aus.

Vanus

...

Sugu

- Naine
- Mees

Elukoht

- Maal
- Linnas

Puue

- Liikumispuue
- Nägemispuue
- Kuulmispuue
- Vaimne puue
- Muu ...

Puude raskusaste

- Keskmise puue
- Raske puue
- Sügav puue



### Lisa 3 järg.

- Muu ...

#### I osa

Palun loe hoolikalt järgnevaid väiteid, mõeldes, millisel määral on need Sinu eluga seotud ning märgi oma vastusevariant. Kui Sa arvad, et väide ei käi üldse sinu kohta, vali "1", või kui väide kirjeldab täpselt Sinu tundeid/arvamusi, märgi "6".

Ma tegelen spordiga ...

#### **Sisemine regulatsioon**

---

... sest oma spordiala kohta uute teadmiste saamine valmistab mulle rõõmu.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

#### **Integreeritud regulatsioon**

---

...sest sportimine peegeldab minu tõelist olemust.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest tänu sportimisele elan ma kooskõlas oma kõige sügavaimate põhimõtetega.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest sportimine on lahutamatu osa minu elust.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

#### **Omaksvõetud regulatsioon**

---

...sest sportimine on üks parimaid viise kuidas iseenda erinevaid külgi arendada.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest ma olen valinud oma spordiala ühe võimalusena kuidas ennast arendada.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

### Lisa 3 järg.

...sest ma leian, et sportimine on hea võimalus kuidas arendada enda juures neid külgi, mida ma väärtustan.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

#### **Pealesurutud regulatsioon**

---

...sest ma tunneks ennast halvasti, kui ma ei leiaks aega, et sportida.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest ma tunneks ennast kasutuna, kui ma ei teeks sporti.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

#### **Väline regulatsioon**

---

...sest inimesed, kes minust hoolivad, oleksid pettunud kui ma ei teeks sporti.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest inimesed minu ümber premeerivad mind, kui ma teen sporti.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest ma arvan, et teised paneksid pahaks, kui ma ei teeks sporti.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

#### **Amotivatsioon**

---

...sest mul olid selged põhjused, miks ma sportisin, kuid nüüd ma küsin endalt kas ma peaksin ikka jätkama.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest ma ei tea enam; mul on mulje, et ma pole võimeline oma spordialal edu saavutama.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

...sest see ei ole mu jaoks enam selge; ma ei arva enam, et minu koht on spordis.

|                 |   |   |   |   |   |   |                    |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | nõustun täielikult |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|--------------------|

### **Lisa 3 järg.**

#### **II osa**

Kui vanalt alustasid treeningutega?

...

Miks Sa hakkasid spordiga tegelema?

- Vanemad panid trenni.
- Leidsin ise huvitava trenni.
- Tahtsin väljakutset.
- (Taastusravi)arst soovitas.
- Mul oli kodus igav ning tahtsin midagi teha.
- Muu ... .

Miks otsustasid tippspordiga tegelema hakata?

- Treener ütles, et minus on potentsiaali ning võiksin kõrgemal tasemel sportimisele mõelda.
- Mul läks treeningutel ja kohalikel võistlustel hästi.
- Tahtsin end proovile panna ja näha, milleks ma võimeline olen.
- Mind ümbritsevad inimesed ütlesid, et võiksin tegeleda tippspordiga.
- Muu ... .

Mis on motiveerinud Sind järjepidevalt sellisel tasemel treenima ja võistlema?

- Mind ümbritsevate inimeste (treener, perekond, sõbrad) toetus.
- Ma tahan näha, milleks ma võimeline olen.
- Tuntus ja tähelepanu.
- Autasud.
- Muu ... .

Mis on Sinu arvates kõige suuremad takistused spordiga tegelemisel Eestis?

- Pole piisavalt erinevaid võimalusi.
- Transporti on keeruline korraldada.

**Lisa 3 järg.**

- Spordivarustus on liiga kulukas.
- Spordirajatistele ligipääsetavus on kehv.
- Pole sobivaid kaaslasi, kellega treenida.
- Pole piisavalt kompetentseid treenereid.
- Ümbritsevate inimeste negatiivne suhtumine.
- Muu ... .

Kui Sul on veel midagi lisada, siis kirjuta see palun siia (soovitused, tähelepanekud, mured).

...

#### Lisa 4. Kõrgeima keskmise väärtusega väited vanuserühmade kaupa

Värvidega on tähistatud väited, mis olid koondarvestuses esimese viie seas ning vanusegruppides esinevad samad väited. Värvilise taustaga on väited, mis ühtisid erinevatel vanusegruppidel, kuid koondarvestuses ei kuulunud viie hulka.

| Jrk | Kõrgeima keskmisega väited   | Vanuserühm 17-26   | Vanuserühm 27-36  | Vanuserühm 37-47  |
|-----|--|--|---|---|
| 1.  | Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti (5,83).                                    | Ma tegelen spordiga, sest sportimine on lahutamatu osa minu elust (5,64).  | Ma tegelen spordiga, sest sportimine on lahutamatu osa minu elust (6).                                    | Ma tegelen spordiga, sest oma spordiala kohta uute teadmiste saamine valmistab mulle rõõmu (5,43).  |
| 2.  | Ma tegelen spordiga, sest sportimine on lahutamatu osa minu elust (5,5).   | Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti (5,64).  | Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti (5,83).                           | Ma tegelen spordiga, sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust (5,43).  |
| 3.  | Ma tegelen spordiga, sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust (5,33). | Ma tegelen spordiga, sest sportimine on üks parimaid viise kuidas iseenda erinevaid külgi arendada (5,36).   | Ma tegelen spordiga, sest sportimine peegeldab minu tõelist olemust (5,67).                               | Ma tegelen spordiga, sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada (5,29).<br>Ma tegelen spordiga, sest ma tunnen ennast paremini, kui ma teen sporti (5,29).         |
| 4.  | Ma tegelen spordiga, sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada (5,29).                         | Ma tegelen spordiga, sest minu jaoks on huvitav õppida kuidas ma saan end arendada (5,27).   | Ma tegelen spordiga, sest sportimine on üks parimaid viise kuidas iseenda erinevaid külgi arendada (5,5). |   |
| 5.  | Ma tegelen spordiga, sest sportimine on üks parimaid viise kuidas iseenda erinevaid külgi arendada (5,25).         | Ma tegelen spordiga, sest minu arust on nauditav avastada uusi strateegiaid kuidas täiustada oma sooritust (5,27).<br>Ma tegelen spordiga, sest ma leian, et sportimine on hea võimalus kuidas arendada enda juures neid külgi, mida ma väärtustan (5,27). | Ma tegelen spordiga, sest ma olen valinud oma spordiala ühe võimalusena kuidas ennast arendada (5,5).     | Ma tegelen spordiga, sest sportimine peegeldab minu tõelist olemust (5,14).<br>Ma tegelen spordiga, sest ma olen valinud oma spordiala ühe võimalusena kuidas ennast arendada (5,14). |

Allikas: autori koostatud

**Lisa 5. Eesti parasportlaste motivatsioonitüüpide keskmine, mood ja standardhälve**

| Motivatsioonitüüp          | Keskmine |      |      | Mood  |      |      | Standardhälve |      |      |
|----------------------------|----------|------|------|-------|------|------|---------------|------|------|
|                            | koond    | M    | N    | koond | M    | N    | koond         | M    | N    |
| Sisemine regulatsioon      | 5,26     | 5,29 | 5,22 | 6,00  | 6,00 | 6,00 | 0,95          | 0,92 | 1,19 |
| Integreeritud regulatsioon | 5,13     | 5,11 | 5,15 | 6,00  | 6,00 | 6,00 | 1,14          | 1,12 | 1,28 |
| Omaksvõetud regulatsioon   | 5,18     | 5,22 | 5,11 | 6,00  | 5,00 | 6,00 | 0,92          | 0,70 | 1,27 |
| Pealesurutud regulatsioon  | 4,65     | 4,60 | 4,74 | 6,00  | 6,00 | 6,00 | 1,46          | 1,45 | 1,55 |
| Väline regulatsioon        | 3,03     | 3,11 | 2,89 | 3,00  | 4,00 | 3,00 | 1,35          | 1,38 | 1,35 |
| Amotivatsioon              | 2,69     | 2,60 | 2,85 | 3,00  | 3,00 | 1,00 | 1,41          | 1,37 | 1,38 |

Allikas: autori koostatud

## Lisa 6. Uuringust selgunud probleemid ja ettepanekud nende lahendamiseks

| Probleem   | Ettepanek   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Eesti parasportlased on olulisel määral motiveeritud välistest regulatsioonidest.</li> <li>17–36-aastaste vastajate kõrge amotivatsiooni tase.</li> </ul> | <p>Treeneritele korraldada psühholoogia-alaseid koolitusi, et muuta neid teadlikumaks võimalusest sportlast suunata. Lisaks võiksid treenerid olla teadlikud erinevatest suhtlemisstiilidest, motiveerimise ja juhendamise meetoditest. Näiteks TARGET raamistik (Chu &amp; Zhang, 2018, lk 3), käitumisstiilide kuus liiki (Rocchi <i>et al.</i>, 2016, lk 16; Rocchi &amp; Pelletier, 2017, lk 2), sobiva sotsiaalse keskkonna loomine (Ruiz, Haapanen, Tolvanen, Robazza &amp; Duda, 2016, lk 1598; Kromerova, 2017, lk 28). Sisemise motivatsiooni tõstmiseks võiks kaasata tervishoiutöötajad, kes selgitavad puuetega inimestele spordi olulisust nende jaoks ning samuti tuleks välja tuua, mida annab sportimine neile peale tervise parandamise.</p>   |
| Puuetega noorte vähene spordiga tegelemine.  | <p>Harida kehalise kasvatuses õpetajaid puuetega laste kaasamisest füüsilistesse tegevustesse ja mängudesse. Samuti tuleks õpilasi suunata positiivsele suhtumisele puuetega õpilaste suhtes. Selle jaoks tuleks korraldada koolides infotunde, mis hõlmaksid ka aktiivseid tegevusi, et lastes juba noorest peale teadvustada kaasavaid tegevusi, sh sportlikke tegevusi. Lisaks võiks koolides tutvustada puuetega lastele erinevaid võimalusi sportimiseks ning pakkuda neile proovitreeningute võimalust. Julgustada tuleks ka puuetega laste vanemaid ning jagada neile informatsiooni erinevatest võimalustest. Lapsevanemaid võiks üles kutsuda ka kaasa lööma spordiklubide tegevuses ning pakkuda neile võimalust läbida treenerikoolitusi.</p> <p>Uuringu tulemustest selgus, et Eesti parasportlaste järjepidevuse üheks oluliseks osaks on olnud lähedaste inimeste toetus, seega on laste puhul veel enam oluline, et vanemad toetavad ja suunavad neid.</p> |
| Tervishoiutöötajate vähene suunamine ja informeerimine seoses sportimisega.  | <p>Tervishoiutöötajatele tuleks tutvustada samuti kõiki nende piirkonnas olevaid sportimisvõimalusi puuetega inimestele, sest siis oskavad nad patsientidele soovitada erinevaid valikuid. Samuti tuleks tervishoiutöötajatele teadvustada nende olulisust puuetega inimeste motiveerimisel spordiga tegelema.</p>  |
| Paraspordi rahastamine.  | <p>Viimasel ajal on Eesti parasportlased näidanud häid tulemusi erinevatel rahvusvahelistel võistlustel (Eesti Paralümpiakomitee, 2018). Seega võiks mõelda täiendavate sponsorite ja toetajate otsimisele. Lisaks võiks Eesti Paralümpiakomitee kodulehel olla ka koht, kust inimesed saavad raha annetada, võimalusel võib annetajatele pakkuda olenevalt annetuse suurusest, nime ära märkimist erinevate võistluste pileteid, jms.</p> <p>Samuti võiks korraldada heategevuslikke üritusi. Näiteks kogupere üritus, kus tutvustatakse inimestele parasporti ning antakse võimalus ka tervetel inimestel proovida näiteks sportratasoolis manööverdamist ning palli põrgatamist nagu korvpallis või imiteerida pimedana sportimist. Lisaks laiendada üldiselt inimeste silmaringi ja teadmisi puuetega inimeste sportimise osas. Selliste ürituste korraldamiseks saaks taotleda toetust ka Sotsiaalministeeriumi Hasartmängumaksu Nõukogult.</p>                      |

## Lisa 6 järg.

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spordialade väike variatiivsus.</li> <li>• Vähe kompetentseid treenereid.</li> </ul> | <p>Koostöö spetsialistidega mõnest teistest riikidest, kus on parasport hästi arenenud ning edukas. Koostöö võiks hõlmata olemasolevate treenerite täiendkoolitusi kui ka uute treenerite koolitamist. Samuti võiks koostöö käigus uute spordialade harrastamisesse panustada ning seeläbi pakkuda Eesti parasportlastele uusi alternatiive.</p> <p>Lisaks võiks välja töötada treenerite koolitamise juhend, sest praegusel hetkel ei ole eraldi puuetega inimeste treeneritele koolitusi, vaid tavatreenerite koolitustel räägitakse ühe peatükina puuetega inimeste treenimisest.</p> |
| Spordirajatiste ligipääsetavus. kehv  | <p>Eesti Võrkpalli Liit koostöös Oma Ehitaja AS-ga on mitu aastat viinud läbi projekti „Võrgupaltsid korda“, mille raames korrustakse või rajatakse Eestisse ühe suve jooksul kümme võrkpalliväljakut (Eesti Võrkpalli Liit, 2017). <a href="http://www.volley.ee/projekt-vorguplatsid-korda-toob-eestisse-taas-kumme-uut-volleplatsi">http://www.volley.ee/projekt-vorguplatsid-korda-toob-eestisse-taas-kumme-uut-volleplatsi</a></p> <p>Taolist projekti võiks läbi viia ka olemasolevate spordirajatiste ligipääsetavamaks muutmisel.</p>  |
| Puudulikud treeningtingimused.  | <p>Kõikide treeningtingimuste parendamine eeldab rahalist ressursi, seega tuleks kõigepealt leida lisarahatus. Korraliku 50 m basseini ehitamiseks või olemasoleva laiendamiseks võiks mõelda ka koostööd mõne teise spordiklubi või mõne ettevõttega.</p> <p>Puuetega saavutussportlastele tuleks võimaldada samamoodi toetust, nagu saavad terved saavutussportlased, et nad saaksid treeningutega tegeleda oma tasemele vastavalt ning ei peaks rabama töö ja trenni vahet, et ära elada.</p>   |
| Ebavõrdsus.   | <p>Inimesi tuleks informeerida parasportist üldiselt ning ka selle erinevatest liikidest, nagu näiteks Kurtide Olümpia. Selle info jagamiseks tuleks korraldada erinevaid tutvustavaid üritusi või osaleda rahvaspordiüritustel. Suurtel rahvaspordiüritustel on palju osalejaid ning tänu sellele on võimalik jõuda paljude inimesteni. Sellistel üritustel võiks korraldada ka mõningaid näidistreeninguid, et inimesed saaksid oma silmaga näha, mida see kõik endast kujutab. Samuti muudab see nad teadlikumaks neid ümbritseva suhtes.</p>   |

Allikas: autori koostatud



## SUMMARY

Inclusion in the context of people with disabilities has become more important in recent years. It is necessary to offer different opportunities to them as to increase their inclusion in everyday life and also sport. The goal of this thesis is to give an overview of achievement motivation of Estonian Paralympic athletes and make suggestions on how to get more people with disabilities in Estonia to do sports on Paralympic level. This is important because there are about 149 000 people with disabilities in Estonia, whereas 16 154 are under 24 years old, and only 382 are part of some sport organisations, of which only 30 are engaged in Paralympic sports.

Physical activity is important for everyone but especially for people with disabilities. It is so because their health is even more weaker due to their disabilities and they are more likely to become overweight. All the people need motivation to do sports, in Paralympic sport there should be even greater motivation because doing sports at this level requires discipline which need high motivation to be engaged in this consistently.

To assess achievement motivation scientists have established different theories. For example, Self-Determination Theory (SDT) which assesses intrinsic, extrinsic and amotivation and it is used to find out why people engage in sports consistently and which positive benefits are included. In addition, there are other theories like Achievement Goal Theory (AGT) which assesses two intrinsic motivation factors – task orientation and ego orientation. This thesis is based on SDT because it includes all three motivation types. This theory has been one of the main theory in the topic achievement motivation and because of that there are many questionnaires based on SDT. The most recent one is Sport Motivation Scale II (SMS-II) which is chosen to assess motivation of Estonian Paralympic athletes.

The author interviewed vice secretary general of the Estonian Paralympic Committee and secretary general of the Estonian Union of Sports for Disabled to get an overview of the

parasport current state in Estonia. In addition, a questionnaire was conducted among Estonian Paralympic athletes, which was sent to 30 athletes and was completed by 24 (80% of response rate). The results showed that on average Estonian Paralympic athletes are doing sports because then they feel better about themselves and are mostly influenced by intrinsic motivation. Athletes in the age of 27–36 showed overall higher results, only intrinsic regulation was higher among 37–47 years old athletes and amotivation was higher among 17–26 years old athletes.

The author of the given thesis made some suggestions to the Estonian Paralympic Committee and to the Estonian Union of Sports for Disabled to get more athletes with disabilities to doing sports on Paralympic level. The suggestions are as follows:

- increasing overall awareness about parasport in Estonia;
- educating coaches and teachers to use different tools to include children with disabilities in lessons;
- informing healthcare workers about their importance in the lives of people with disabilities;
- finding additional sponsors and organising fundraising events to raise money and increase awareness;
- cooperate with some other country to educate coaches and to improve parasport in Estonia.

This thesis could have included athletes with disabilities who don't engage in Paralympic sport. Further studies should include people with disabilities who do sports but not in Paralympic level, people with disabilities who do not engage in sports at all, and children with disabilities to find out if they are included enough in physical education lessons. Hopefully the suggestions outlined in this paper will help to get more people with disabilities to do sports in Paralympic level.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Gertrud Alatare,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Eesti parasportlaste motivatsioon saavutusspordis osalemiseks“, mille juhendaja on Liina Puusepp,
  - 1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 15.05.2018